GYM form ABS-A-Round



Instruction Manual

Manual de instrucciones

Mode d'emploi

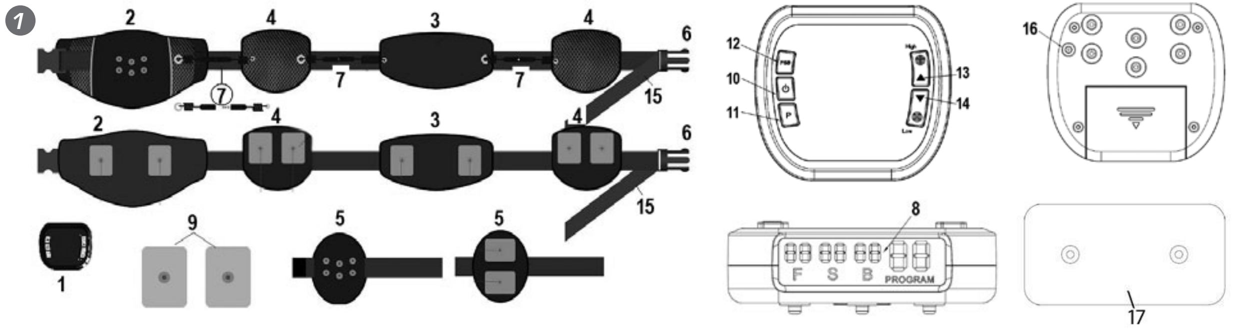
Bedienungsanleitung

Istruzioni per l'uso

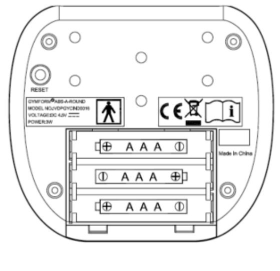
Manual de instruções

Gebruiksaanwijzing

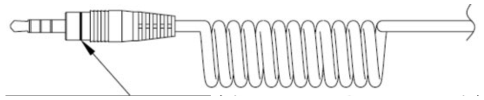
1



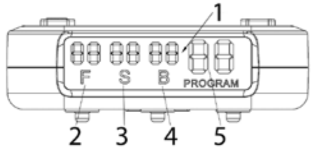
2



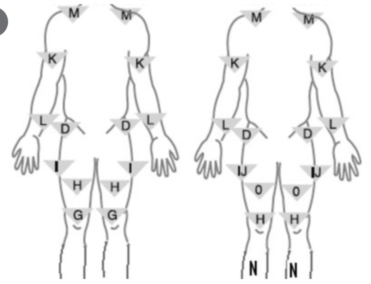
3



A



4



Congratulations on your purchase of Gymform® ABS-A-ROUND. Your safety is our primary concern, so please ensure that you familiarize yourself with all the information in this manual before using your **Gymform® ABS-A-ROUND**. It is essential that anyone who intends to use this device reads and understands the instructions provided. An informed user is a safe user. Thank you for purchasing the **Gymform® ABS-A-ROUND**. We hope you enjoy using it.

WARNING

Before embarking on any exercise programme, including the **Gymform® ABS-A-ROUND**, consult your general practitioner and your physiotherapist.

Ensure that you read the instructions, warnings and precautions carefully before using your **Gymform® ABS-A-ROUND**. **Gymform® ABS-A-ROUND** is designed for healthy adults. However, the device should be used with care. Read the following guidelines and the instruction manual before using the product.

- **Applying electrodes in the thorax area may increase the risk of cardiac fibrillation.**
- **Using the Gymform® ABS-A-ROUND while connected to high-frequency surgical equipment may cause burns at the contact points of the Gymform® ABS-A-ROUND and may result in damage to your Gymform® ABS-A-ROUND.**
- **Operation of a short-wave therapeutic device or microwave oven in the general vicinity (e.g. 1 metre away) may cause instability in the output power of the Gymform® ABS-A-ROUND.**
- **This is a powerful electrical muscle stimulation device and may cause injury if you start with the most advanced exercise programme right away. Start with a lower level and gradually increase the intensity.**
- **Do not use on children or animals.**
- **Do not use while driving or sleeping.**
- **Do not use in the bathroom or in other places with a high amount of moisture or humidity.**
- **The batteries should be removed from the device before it is disposed of.**
- **The batteries should be safely disposed of.**
- **This device may be used by children aged 8 and over, by people with reduced physical, sensory or mental abilities, and by people lacking in experience and knowledge if they are appropriately supervised or given suitable instructions on the safe use of the device and understand the dangers its use entails. Children should not be allowed to play with the device. The cleaning and maintenance to be performed by the user should not be done by children without supervision.**

DO NOT use Gymform® ABS-A-ROUND:

- If you have an electronic implant (such as a pacemaker) or suffer from another heart problem.
- If you are, or think you might be, pregnant.
- If you have cancer, epilepsy or are under medical supervision for a cognitive disorder.
- If you are breastfeeding.
- If you have a high fever.

Women: before using your Gymform® ABS-A-ROUND, you should wait:

- At least six months after the birth of your child (after consulting your doctor).
- A month after having an intrauterine device (IUD) fitted.
- At least three months after having a caesarean section (after consulting your doctor).
- Until after the first days of your menstrual period.

Before using Gymform® ABS-A-ROUND you should obtain permission from your doctor or physiotherapist:

- If you suffer from back problems. In this case, the device should only be used at low intensity levels.
- If you suffer from a serious disease or injury not mentioned in this section.
- If you were operated on recently.
- If you are diabetic and take insulin.

When putting on the belt, always remember:

- To place the large belt ONLY on your abdomen, obliques and lower back.
- To place the small belt ONLY on the areas indicated below.
- Not to place the device on your neck, on your chest or on your back in such a way that electricity passes through your heart (e.g. an electrode on your chest and another on your back), genitals, scars moles, varicose veins or head).
- Not to place the belt on recent scars, inflamed skin, infected areas or areas that are susceptible to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any part of your body with limited sensitivity.
- Not to place the belt on areas with injuries or limited mobility (e.g. fractures or sprains).
- Not to place the belt directly on metal implants. It should be placed on the closest muscle.

Possible Adverse Reactions

There have been isolated reports of skin reactions caused by the use of electro-stimulation devices, including allergies, prolonged skin redness and acne.

If any of these symptoms occur, switch off the device and consult your doctor.

If you have never exercised before or have not exercised for a long time:

Consult your general practitioner.

Precautions:

- Do not use **Gymform® ABS-A-ROUND** while you are drowsy or asleep.
- Do not use **Gymform® ABS-A-ROUND** if your body is in contact with water.
- Keep the device out of reach of children.
- Do not use **Gymform® ABS-A-ROUND** in combination with any other device that transmits electrical current to your body or with any other machine.
- Do not connect the metal snap fasteners or electrodes to any other object.
- Do not modify the device.
- Use only the electrodes supplied by Industex.
- Do not attach two electrodes together.
- If any of the electrodes is not attached properly, you will notice a itching sensation.

Note:

- The product may malfunction as a result of electrostatic disturbances. If this occurs, simply press the RESET button (16) to resume normal operation.

CONTENTS:

- 1 removable **Gymform® ABS-A-ROUND** unit with six programmes
- 1 **Gymform® ABS-A-ROUND** belt
- 1 mini belt for working the leg and arm muscles
- 6 self-adhesive electrodes (2 of which are double electrodes)
- 1 instruction manual
- 1 sports bag
- 1 diet booklet

PRODUCT DESCRIPTION (Fig.1):

1. Gymform® ABS-A-Round unit
2. Belt: abdominal part
3. Belt: lower-back part
4. Belt: abdominal-oblique part
5. Mini belt: arm and leg part
6. Side-release buckle
7. Belt connectors
8. LCD display
9. Electrodes for abdominal and lower-back areas
10. ON/OFF button
11. Programme-selection button
12. Button to select belt part
13. Button to increase intensity
14. Button to reduce intensity
15. Belt adjustment strap
16. RESET button
17. Double electrodes for abdominal-oblique areas

Putting on the Belt:

Set-up:

Open the battery compartment cover (batteries not included) on the back of the unit (1) and insert three AAA batteries. Insert the tree batteries in accordance with the polarity marks. The polarity is indicated on the battery compartment for proper placement, as shown in the illustration. Replace the battery compartment cover. (Fig. 2)

Putting on the Belt:

Attach the Gymform® ABS-A-ROUND unit (1) to the front of the belt using the six snap fasteners. Ensure that they are all well fastened or the belt will not work properly.

Attach two electrodes (9) to the abdominal part (2) and two electrodes to the lower-back part (3) of the belt.

Attach two double electrodes (17) to the two parts of the abdominal and obliques (17).

Make sure the belt connectors (7) between the abdominal, lower-back and oblique parts of the belt are properly connected by ensuring that the indicated mark on each belt connector (7) is not visible. (Fig. 3)

Remove the protective plastic backing from the electrodes (9) on the abdominal part of the belt (2). Place the electrodes on your abdominal area and press to stick down. Then remove the protective plastic backing from the double electrode (17) on the left oblique part of the belt and place the electrodes on your oblique muscle, which is located above the hip bone. When the left oblique part is in position, adjust the belt so that it is taut between the abdominal (2) and oblique (4) parts. Repeat this procedure to attach the electrodes of the lower-back part (3), followed by the right oblique part. Ensure that the belt is properly adjusted between all parts so that the electrodes are in contact with the skin. Then fasten the belt using the side-release buckle (6).

When you have finished using the belt, to ensure the electrodes do not stick to the skin, remove them one at a time by pulling them from the edge and then replace the protective plastic backing on the electrodes. This will help extend the useful life of the electrodes.

Using the Belt

Press the ON/OFF button for one second to switch on your Gymform® ABS-A-ROUND.

Figure A:

1. LCD SCREEN
2. Abdominal part
3. Obliques part
4. Lower-back part
5. Program

Programme Selection

Programme 1	General massage
Programme 2	Fine tuning

Programme 3	Toning
Programme 4	General conditioning
Programme 5	Glutes and Thighs
Programme 6	Draining, rolling-pin effect and pressure

You will see that the LCD display (8) defaults to programme 1 (see Figure A). If you wish to select programme 2 or any other programme, press the programme-selection button (11), which is marked with the letter P, until the desired programme appears on the screen. After programme 6, the screen will display programme 1 again.

Intensity Selection

When you have selected the programme, choose the intensity level for each part by pressing the button to select the belt part (12), which is marked with the letters FSB. As you can see in Figure A, the intensity level for the abdominal part is indicated by the number above the letter F, for the oblique parts it is indicated above the letter S and for the lower-back part it is indicated above the letter B. You can choose one of the three parts by pressing the FSB button. When the digits flash for the chosen part, press the button to increase the intensity level (13) or the button to decrease the intensity level (14). When you have selected the intensity level for one part, press the FSB button (12) to select the next part you wish to adjust the intensity level for. You can select a different intensity level for each belt part, since the sensitivity of each body part varies. Each programme has 99 intensity levels. We recommend that you increase the intensity level very little until you are familiar with the device. Once you have chosen your desired intensity level for all three belt parts, you can enjoy your **Gymform® ABS-A-ROUND.**

Automatic Power Off

For your safety, the automatic period for each programme is 10 minutes. **Gymform® ABS-A-ROUND will switch itself off automatically 10 minutes after being switched on, regardless of the intensity level and programme selected.** If you wish to finish your session before the end of the programme time, press the ON/OFF button for one second until the LCD display goes off.

Automatic Reset

When you finish the programme, the device will switch itself off automatically. When you switch it on again, you will have to programme it again.

Using the Leg and Arm Mini Belt

Attach the Gymform® ABS-A-ROUND unit (1) to the front of the leg and arm mini belt(5) using the six snap fasteners. Ensure that they are all well fastened.
Attach the two electrodes (9) to the belt using the fasteners.
Remove the protective plastic backing from the electrodes. (Make sure you replace it after use.)
Position the belt on the area you wish to work on (see figure below) and ensure that the belt is well secured with the Velcro so that the electrodes are in contact with the skin.
To choose the programme and intensity level, please follow the instructions given in the above section "Using the Belt".
In order to adjust the intensity level, choose the belt part marked with the letter F on the screen.

AREAS WHERE THE LEG AND ARM MINI BELT MAY BE USED (Fig.4)

Front Part	Back Part	
G) Lower front thigh	J) Outer upper thigh (back)	M) Trapezius muscles
H) Upper front thigh	K) Arms: biceps and triceps	N) Calves
I) Outer upper thigh (front)	L) Forearms	O) Inner thighs

WE RECOMMEND THAT YOU REPLACE THE ELECTRODES AFTER EVERY 30 USES. IF YOU NOTICE THE ELECTRODES HAVE PREMATURELY LOST THEIR ADHESIVE POWER, WET THEM WITH A DAMP SPONGE.

NOTE: If you feel heat in the areas where you have attached the electrodes or if the contractions become weak during the session, it is likely that the batteries need to be replaced. Remove them and insert new ones. If this does not solve the problem, the electrodes have probably reached the end of their useful life. Turn off **Gymform® ABS-A-ROUND,** detach the electrodes from your body, attach the new electrodes to the belt and resume your session.
For your comfort, **Gymform® ABS-A-ROUND** will be automatically reset to intensity level "0" if you change programmes.
NOTE: If the unit does not work properly, press the RESET button (located on the back of the unit) to restart the unit and resume normal operation. Press the RESET button (16) with the tip of a pen or pencil.

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

10°C-40°C Temperature
30%-75% RH (without condensation)
700-1060 hPa
Continuously operating device.
Ingress protection rating: IPX0

Power Supply: 3 1.5V AAA batteries (not included)
Voltage: 3 x 1.5V (4.5V total)

Programme	Pulse Width (μS) min-max	Frequency (Hz): min-max	Voltage (V):
1	100	2	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Mean values at 1 kΩ)

Power: 3W
Number of channels: 3 channels
The load impedance range for this product is from 500 Ω to 20 kΩ.
Maximum current of the electrodes supplied: 120 mA (at 500 Ω)
Dimensions: 92 x 82 x 15 mm (main unit)
Weight: 68 g (main unit without batteries)

This symbol indicates that the device is protected against electrostatic discharge by BF-type double insulation.

ISO 7000-1641 User's Guide

CLEANING AND MAINTENANCE:

DO NOT WASH THE **Gymform® ABS-A-ROUND** UNIT OR THE BELT: WIPE WITH A DRY OR DAMP CLOTH.
Remove the batteries from your Gymform® ABS-A-ROUND if you do not plan to use it for an extended period of time.

MAINTENANCE OF ADHESIVE ELECTRODES:

- **Do not immerse in water.**
- **Keep in a cool, dry place at room temperature.**
- **Do not remove the insulating label.**
- **After using the device, always replace the protective plastic backings on the adhesive electrodes.**
- **Store in the bag supplied.**

PRECAUTIONS WITH BATTERIES:

Ensure the batteries are properly installed before turning the unit on.
Turn off the unit to change the batteries.
Remove the batteries if you are not going to use the device for an extended period of time.
Take the necessary precautions when disposing of the batteries. Do not expose them to fire.

DISPOSAL OF MATERIALS

A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product.
Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.
Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.
The battery should be disposed of separately. To protect the environment, all batteries, including rechargeable ones, should not be disposed of as you would other household waste. Take them to a disposal centre and ensure it complies with applicable legislation on battery disposal.

Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.
This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.
AUSTRALIA ONLY
This product has the benefit of certain Consumer Guarantees prescribed by the Australian Consumer Law which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia. The above paragraph refers to other countries.

Made in China

Felicidades por haber adquirido **Gymform® ABS-A-ROUND**. Su seguridad es fundamental. Por lo tanto, le pedimos se familiarice con toda la información contenida en este manual antes de utilizar **Gymform® ABS-A-ROUND**. Es indispensable que cualquier persona que desee utilizar este aparato lea y comprenda las instrucciones proporcionadas. Un usuario informado es un usuario seguro. Gracias por comprar **Gymform® ABS-A-ROUND**.Le deseamos que disfrute de sus sesiones.

ADVERTENCIAS

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, incluyendo **Gymform® ABS-A-ROUND**, consulte con su médico de cabecera y con su fisioterapeuta.
Asegúrese de leer las instrucciones, advertencias y precauciones cuidadosamente antes de usar **Gymform® ABS-A-ROUND**.
Gymform® ABS-A-ROUND ha sido diseñado para adultos en buen estado de salud. Sin embargo, es necesario utilizarlo con cuidado. Lea las siguientes directrices y el manual de instrucciones antes de utilizar este producto.

- **La aplicación de electrodos cerca del tórax puede incrementar el riesgo de fibrilación cardiaca.**
- **La conexión simultánea de un usuario a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto del GYMFORM ABS-A-ROUND y el GYMFORM ABS-A-ROUND puede resultar dañado.**
- **El funcionamiento de un equipo terapéutico de onda corta o de un microondas en las poximidades (1m. por ejemplo) puede provocar inestabilidades en la potencia de salida del GYMFORM ABS-A-ROUND.**
- **Este es un aparato de electroestimulación muscular potente, puede producirse lesiones si utiliza directamente el programa de ejercicios más avanzado. Empiece por niveles inferiores y vaya subiendo progresivamente.**
- **No usar en niños ni en animales.**
- **No utilizar conduciendo ni durmiendo.**
- **No usar en el cuarto de baño o en otros lugares con alta humedad.**
- **Las pilas se deben retirar del aparato antes de eliminarlo.**
- **Las pilas deben retirarse para desecho de manera segura.**
- **Este aparato pueden utilizarlo niños con edad de 8 años y superior, y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o instrucción apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben realizarlos los niños sin supervisión.**

Usted NO debe utilizar Gymform® ABS-A-ROUND:

- Si tiene un implante electrónico (por ejemplo, un marcapasos) o sufre de algún otro problema cardíaco.
- Si está embarazada o cree que puede estarlo.
- Si sufre de cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- Durante el período de lactancia.
- Tiene mucha fiebre.

Señoras, para usar Gymform® ABS-A-ROUND deben esperar hasta que pasen:

- Al menos seis meses tras el nacimiento de su hijo (previa consulta con su médico).
- Un mes después de la colocación de un anticonceptivo intrauterino.
- Al menos tres meses después de una cesárea (previa consulta con su médico).
- Los primeros días del período.

Para usar la unidad Gymform® ABS-A-ROUND debe obtener el permiso de su médico o fisioterapeuta:

- Si tiene problemas de espalda. También debe asegurarse de que mantiene la intensidad en los niveles bajos.
- Si sufre una enfermedad o herida grave que no se haya mencionado en esta sección.
- Si ha sido operado recientemente.
- Si toma insulina a causa de la diabetes.

Al aplicar el cinturón, recuerde siempre:

- Colocar el cinturón grande SÓLO sobre los abdominales, oblicuos y zona lumbar.
- Colocar el cinturón pequeño SÓLO en las zonas que le indicamos más abajo.
- No poner el cinturón: en el cuello, en pecho y espalda de forma que la electricidad pase a través del corazón (es decir, un parche en el pecho y otro en la espalda, en los genitales, cicatrices, lunares, venas varicosas, o en la cabeza.
- No colocarlos sobre cicatrices recientes, piel inflamada, áreas infectadas o susceptibles al acné, trombosis, otros problemas vasculares (venas varicosas), o cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada.
- No colocar en áreas con lesiones o con movilidad limitada (fracturas o torceduras).
- No poner el cinturón directamente sobre implantes metálicos. Deben colocarse sobre el músculo más cercano.

Posibles reacciones adversas:

Existen informes aislados sobre reacciones de la piel por el uso de unidades de electro estimulación, incluyendo alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné. Si sufre alguno de estos síntomas apague la unidad y consulte con su médico.

Si nunca ha realizado un programa de ejercicios con anterioridad, o si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo practicó:
Consulte con su médico de cabecera.

Precauciones:

- No utilice **Gymform® ABS-A-ROUND** mientras duerma o esté somnoliento.
- No use **Gymform® ABS-A-ROUND** cuando su cuerpo esté en contacto con el agua.
- Mantener alejado del alcance de los niños
- No use **Gymform® ABS-A-ROUND** junto con ningún otro aparato que transfiera corriente eléctrica al cuerpo o con cualquier otra máquina.
- No conecte los corchetes metálicos o los parches a ningún otro objeto.
- No modifique la unidad.
- Use sólo los electrodos proporcionados por Industex.
- No pegar dos parches adhesivos juntos.
- Si alguno de los dos parches no se ha colocado correctamente, notará una sensación de picor.

Nota:

- El funcionamiento normal del producto puede verse alterado por perturbaciones electrostáticas, simplemente presione el botón RESET (16) para reanudar el funcionamiento normal.

COMPONENTES:

-1 unidad extraíble **Gymform® ABS-A-ROUND** con 6 programas.
-1 cinturón **Gymform® ABS-A-ROUND**
-1 cinturón especial para trabajar los músculos de piernas y brazos.
-6 parches autoadhesivos (2 de ellos dobles)
-1 manual de instrucciones
-1 bolsa deportiva
-1 libro de dieta

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (Fig.1):

1. Unidad Gymform® ABS-A-Round.
2. Cinturón: parte abdominal
3. Cinturón: parte lumbar.
4. Cinturón: partes abdominales oblicuos
5. Minicinturón brazos y piernas.
6. Fijación-cierre
7. Conexiones-cinturón
8. Pantalla LCD.
9. Parches zonas abdominal y lumbar
10. Botón encendido
11. Botón selección programa
12. Botón selección -parte cinturón
13. Botón incrementar intensidad ▲
14. Botón reducir intensidad ▼
15. Tira cinturón
16. Botón RESET
17. Parches dobles zonas abdominales oblicuos

Colocación del cinturón:

Montaje:
Retire la tapa del compartimento de las pilas (no incluidas) situado en la parte posterior de la unidad (1) e instale 3 pilas AAA. Por favor oriente las 3 pilas con respecto a las marcas de polaridad. La polaridad está indicada en el compartimento de las pilas para su correcta ubicación, tal y como se muestra en la imagen (Fig.2).
Vuelva a poner la tapa del compartimento de las pilas.

Colocación:
Coloque la unidad Gymform® ABS-A-ROUND (1) en la parte frontal del cinturón con la ayuda de los 6 corchetes. Asegúrese de que todos quedan bien fijados, si no lo están, el cinturón no funcionará bien.
Coloque 2 parches (9) en la parte abdominal (2) y 2 parches en la parte lumbar (3)del cinturón.
Coloque los 2 parches doble (17) en las 2 partes de abdominal y oblicuos (17)
Asegurese de que las conexiones-cinturón (7) entre las partes abdominal, lumbar y oblícuos del cinturón esten perfectamente conectadas comprobando que la siguiente marca de cada conexión-cinturón (7) no es visible (Fig.3).
Retire el plástico protector de los parches (9) situados en la parte abdominal del cinturón (2) Coloque y pegue los parches en sus abdominales. A continuación quite el plástico protector de 1 parche doble (17) de la parte oblicuo izquierda y colóquelos en el abdominal oblicuo, el abdominal oblicuo está encima del hueso de la cadera. Una vez colocada la parte oblicuo izquierda tire del cinturón para que quede tensado entre la parte abdominal (2) y la parte oblicuo (4). Haga el mismo procedimiento para colocar los parches de la parte lumbar (3) primero y después el parche doble de la parte oblicuo derecha. Asegúrese de que el cinturón queda bien ajustado entre todas las partes para que los parches estén en contacto con la piel. A continuación cierre el cinturón mediante la fijación-cierre (6).
Una vez terminado el uso del cinturón, para que los parches no se queden pegados a la piel, quíteselos uno por uno tirando de una esquina de ellos, después vuelva a colocar los plásticos protectores de los parches. Esto contribuirá a prolongar la vida útil de los parches.

Uso del cinturón

Presione el botón de encendido durante 1 segundo para encender Gymform **ABS-A-ROUND**

Gráfico A:

1. PANTALLA LCD
2. Parte abdominal
3. Partes Oblicuos
4. Parte lumbar
5. Programa

Selección programa

Programa 1	Masaje General
Programa 2	Puesta a punto
Programa 3	Tonificación
Programa 4	Acondicionamiento general
Programa 5	Glúteos y muslos
Programa 6	Drenaje, efecto rodillo y presión

Como verá la pantalla LCD (8) se encenderá con el programa 1 (ver gráfico A), si quiere escoger el programa 2 o sucesivos pulse el botón selección de programa (11) marcado con la letra ***P*** hasta que aparezca en pantalla el programa deseado. Tras llegar al programa 6 volverá al programa 1.

Selección intensidad

Después de elegir el programa, para escoger la intensidad de cada parte del cinturón debe pulsar el botón selección-parte cinturón (12) marcado con las letras FSB. Mire el gráfico A, la intensidad de la parte abdominal está definida por el numero encima de la letra F, para las partes de los oblicuos se indica con la letra S y para la parte lumbar la letra B. Presionando el botón FSB puede escoger entre las 3 partes, cuando parpadee los dígitos de la parte escogida, pulse el botón para incrementar intensidad (13) o el botón para disminuir intensidad (14). Una vez escogida la intensidad, pulse el botón selección-parte cinturón (12) para la siguiente parte del cinturón que quiere ajustar la intensidad. Usted puede seleccionar una intensidad diferente para cada parte del cinturón, cada parte de su cuerpo tiene sensibilidades diferentes. Cada programa tiene 99 niveles de intensidad, le recomendamos aumentar la intensidad del programa poco a poco hasta que se familiarice con el aparato. Una vez escogida la intensidad de las 3 partes, disfrute de la sesión de entrenamiento **Gymform ABS-A-ROUND.**

<u>Apagado automático</u>

Para su seguridad, el período automático de cada programa es de 10 minutos. **Gymform® ABS-A-ROUND** se apagará automáticamente 10 minutos después de haberlo encendido, independientemente del Nivel y Programa configurados.
Si desea terminar antes la sesión pulse el botón de encendido durante 1 segundo y hasta que la pantalla se cierre.

<u>Puesta a 0 automática</u>

Cuando termina el programa, se apaga automáticamente y al encenderlo deberá programarlo de nuevo.

<u>Para usar el cinturón de piernas y brazos</u>

Coloque la unidad Gymform® ABS-A-ROUND (1) en la parte frontal del Cinturón de piernas y brazos (5) con la ayuda de los seis corchetes. Asegúrese de que todos quedan bien fijados.
Coloque los 2 parches (9) en el cinturón mediante sus corchetes.
Retire el plástico protector de los parches. (Vuélvalo a colocar una vez finalizado el uso del producto)
Colóquese el cinturón en la zona a tratar (ver gráfico abajo) y asegúrese de que el cinturón esté bien ajustado mediante el velcro para que los parches estén en contacto con la piel.
Para escoger programa y nivel de intensidad mire el apartado uso del cinturón. En pantalla tiene que escoger la parte del cinturón marcada con la letra F para ajustar el nivel de intensidad.

ZONAS DONDE UTILIZAR EL MINICINTURÓN PIERNAS Y BRAZOS (Figura 4)

Parte delantera	Parte trasera	
G) Muslo parte inferior frontal	J) Muslo parte superior exterior trasera	M) Trapecios
H) Muslo parte superior frontal	K) Brazos: bíceps y tríceps.	N) Pantorrilas
I) Muslo parte superior exterior frontal	L) Brazos zona inferior	O) Muslo interior

<u>RECOMENDAMOS REEMPLAZAR LOS PARCHES CADA 30 USOS. SI PERCIBE UNA PÉRDIDA PREMATURA DE ADHERENCIA HUMEDECER CON UNA ESPONJA LIGERAMENTE MOJADA.</u>

NOTA: Si comienza a sentir calor donde ha colocado los parches o las contracciones se debilitan durante la sesión, lo más probable es que tenga que reemplazar las pilas; retírelas e inserte unas nuevas. Si no experimenta ningún cambio es probable que los parches estén llegando al final de su vida útil. Apague **Gymform® ABS-A-ROUND,** retírelo del cuerpo, coloque los nuevos parches para el cinturón y vuelva a empezar la sesión. Para su comodidad, **Gymform® ABS-A-ROUND** establecerá automáticamente el nivel de intensidad a “0” si Vd. modifica el Programa.
NOTA: Si la unidad no funciona adecuadamente, presione el botón RESET (en la parte trasera de la unidad) para reiniciar la unidad y reanudar el funcionamiento normal. Apretar el botón RESET (16) con un bolígrafo o lápiz.

<u>ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:</u>

10ºC – 40ºC Temperatura
30%-75% H.R. (sin condensación)
700 -1060hPa

Equipo de funcionamiento continuo.
Grado de protección contra el agua IPX0.

Alimentación: 3 pilas de 1,5V AAA (no incluidas)
<u>Tensión: 3 x 1,5V (4,5V total)</u>

<table>
<tr><th>Programa</th><th>Ancho de pulso (µS) min-máx</th><th>Frecuencia (Hz): min-máx</th><th>Voltaje (V):</th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="4">100</td><td>2</td><td rowspan="6">50</td></tr>
<tr><td>2</td><td>90</td></tr>
<tr><td>3</td><td>120</td></tr>
<tr><td>4</td><td>90 / 120</td></tr>
<tr><td>5</td><td rowspan="2">120</td><td>10</td></tr>
<tr><td>6</td><td>50</td></tr>
</table>

(Valores medidos a 1KΩ)

Potencia: 3W
Nº de canales: 3 canales
El rango de impedancias de carga para este producto es de 500 ohm to 20 Kohm
Corriente máxima admisible de los electrodos suministrados: 120 mA (a 500 ohm).

Dimensiones: 92X82X15 mm (unidad principal).
Peso: 68 g (unidad principal sin pilas)

Este símbolo indica que el aparato está protegido contra descargas electroestáticas con doble aislamiento tipo BF

ISO 7000-1641 Guía del usuario

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

NO LAVE LA UNIDAD **Gymform® ABS-A-ROUND** O EL CINTURÓN: FROTAR CON UN PAÑO SECO O HUMEDECIDO.

Retire las pilas del Gymform® ABS-A-ROUND si no va a ser utilizado durante un periodo de tiempo prolongado.

MANTENIMIENTO DE LOS PARCHES ADHESIVOS

- **No sumergir en agua.**
- **Guardar en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.**
- **No arrancar la etiqueta aislante.**
- **Después de usarlo volver a colocar siempre los plásticos protectores en los parches adhesivos.**
- **Guardar en la bolsa suministrada.**

PRECAUCIONES CON LAS PILAS

Asegúrese de instalarlas correctamente antes de encender la unidad.
Para cambiar las pilas, apagar el aparato.
Retirar las pilas si no se va a usar la unidad durante un largo periodo.
Tomar las precauciones necesarias al deshacerse de las pilas y no arrojarlas al fuego.

<u>COMO DESHACERSE DE MATERIALES</u>

El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de deshecho de este tipo de productos
No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.
Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.
La pila debe desecharse por separado. Para proteger el medio ambiente, las pilas, ni siquiera las pilas recargables, no deben desecharse de la misma forma que los residuos normales del hogar. Llévelas a un punto de recogida y compruebe que cumple la normativa legal aplicable en cuanto al vertido de pilas.

<u>Garantía de calidad:</u>

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.
Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

Nous vous félicitons d'avoir acheté l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND**. Votre sécurité est fondamentale. C'est pourquoi que nous vous prions de bien vouloir vous familiariser avec toutes les informations contenues dans ce mode d'emploi avant d'utiliser l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND**. Il est indispensable que toute personne souhaitant utiliser cet appareil lise et comprenne les instructions fournies. Un utilisateur informé en vaut deux ! Nous vous remercions d'avoir choisi l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** et nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'exercices.

<u>AVERTISSEMENTS</u>

Veuillez consulter votre médecin de famille ou votre physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices avec l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND**. Prenez bien soin de lire les instructions, les avertissements et les précautions avant d'utiliser l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND**.
Bien que l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** ait été conçue pour des adultes en bonne santé, elle doit être utilisée avec précaution. Veuillez lire les recommandations suivantes ainsi que le mode d'emploi avant d'utiliser ce produit.

- **L'application d'électrodes dans la région thoracique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque ;**
- **La connexion simultanée à un équipement chirurgical à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact de l'unité GYMFORM® ABS-A-ROUND et cette dernière peut du reste en souffrir les conséquences ;**
- **Le fonctionnement d'un appareil thérapeutique à ondes courtes ou micro-ondes dans les parages (1 mètre par exemple) peut provoquer des instabilités dans la puissance de sortie de l'unité GYMFORM® ABS-A-ROUND ;**
- **Le présent appareil, à électrostimulation musculaire de puissance élevée, peut causer des lésions à l'utilisateur, si celui-ci passe directement au programme d'exercices le plus avancé. Il est recommandé de commencer par des niveaux inférieurs et d'augmenter progressivement l'intensité ;**
- **Ne l'utilisez pas sur des enfants ni sur des animaux ;**
- **Évitez de l'utiliser en conduisant ou pendant votre sommeil ;**
- **Ne l'utilisez pas dans la salle de bain ni dans des atmosphères très humides ;**
- **Avant de vous débarrasser de l'appareil, retirez-en les piles ;**
- **Les piles doivent être retirées pour être recyclées dans des conditions de sécurité optimales ;**
- **Le présent appareil peut être utilisé sur des enfants âgés d'au moins 8 ans, ainsi que sur des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui sont dénuées d'expérience ou de connaissances, mais qui ont pu bénéficier d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil, notamment en matière de sécurité. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien, qui incombent à l'utilisateur, ne devront être réalisés par les enfants que sous surveillance.**

Vous NE devez PAS utiliser l'unité Gymform® ABS-A-ROUND :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple un régulateur cardiaque) ou si vous souffrez d'un autre problème cardiaque ;
- En cas de (soupçon de) grossesse ;
- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie ou si vous êtes sous contrôle médical en raison d'une dysfonction cognitive ;
- Pendant la période d'allaitement ;
- Si vous avez beaucoup de fièvre.

Les femmes attendront, avant d'utiliser l'unité Gymform® ABS-A-ROUND :

- Au moins six mois après la naissance de leur enfant (après avoir consulté leur médecin) ;
- Un mois après l'implantation d'un contraceptif intra-utérin ;
- Au moins trois mois après avoir subi une césarienne (après avoir consulté leur médecin) ;
- Les premiers jours des règles.

Pour utiliser l'unité Gymform® ABS-A-ROUND, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin ou physiothérapeute :

- Si vous souffrez du dos. Vous devez également veiller à maintenir de faibles niveaux d'intensité ;
- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans cette section ;
- Si vous avez été opéré récemment ;
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.

Au moment de mettre la ceinture, n'oubliez pas de :

- Placer la grande ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen, les muscles abdominaux obliques et la zone lombaire ;
- Placer la petite ceinture UNIQUEMENT sur les zones indiquées ci-dessous ;
- Ne pas mettre la ceinture : sur le cou, la poitrine et le dos afin d'éviter que l'électricité ne passe par le cœur (autrement dit, en plaçant une électrode sur la poitrine et l'autre sur le dos), sur les organes génitaux, les cicatrices, les grains de beauté, les veines variqueuses ou sur la tête ;
- Ne pas la placer sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée, sur des zones infectées ou sensibles à l'acné, en cas de thrombose ou autres problèmes vasculaires (veines variqueuses) ou sur toute autre partie du corps présentant une sensibilité limitée ;
- Ne pas la placer sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou foulures) ;
- Ne pas placer la ceinture directement sur des implants métalliques, mais sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :

Il existe des rapports isolés faisant état de réactions cutanées provoquées par l'utilisation d'appareils d'électrostimulation, notamment des allergies, des rougissements prolongés de la peau et de l'acné.
Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, éteignez l'unité et consultez votre médecin.

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'activités auparavant ou si vous ne l'avez pas fait depuis très longtemps :

Consultez votre médecin de famille.

Précautions :

- N'utilisez pas l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** pendant que vous dormez ou somnolez ;
- N'utilisez pas l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** lorsque votre corps est en contact avec l'eau ;
- Maintenez hors de portée des enfants ;
- N'utilisez pas l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** en combinaison avec tout autre dispositif transmettant du courant électrique au corps ou avec n'importe quelle autre machine ;
- Ne connectez pas les points de fixation métalliques ou les électrodes à un autre objet ;
- Ne modifiez pas l'unité ;
- Utilisez uniquement les électrodes fournis par Industex ;
- Ne collez pas deux électrodes adhésifs ensemble ;
- Si l'un des deux électrodes n'a pas été correctement placé, vous ressentirez une sensation de picotement.

Observation :

- Le fonctionnement normal du produit peut être altéré par des perturbations électrostatiques. Si c'est le cas, il suffira d'appuyer sur le bouton RESET (16) pour récupérer le fonctionnement normal de l'unité.

ÉLÉMENTS :

- 1 unité extractible **Gymform® ABS-A-ROUND** dotée de 6 programmes ;
- 1 ceinture **Gymform® ABS-A-ROUND** ;
- 1 mini-ceinture spéciale pour travailler les muscles des jambes et des bras ;
- 6 électrodes autoadhésives (dont 2 doubles) ;
- 1 mode d'emploi ;
- 1 sac de sport ;
- 1 manuel de diététique.

DESCRIPTION DU PRODUIT (Fig.1):

1. Unité Gymform® ABS-A-Round
2. Ceinture : partie abdominale
3. Ceinture : partie lombaire
4. Ceinture : partie muscles abdominaux obliques
5. Mini-ceinture pour bras et jambes
6. Dispositif de fermeture
7. Zone de connexion de la ceinture
8. Console LCD
9. Électrodes des zones abdominale et lombaire
10. Bouton d'allumage
11. Bouton de sélection de programmes
12. Bouton de sélection – partie ceinture
13. Bouton pour augmenter l'intensité ▲
14. Bouton pour réduire l'intensité ▼
15. Lanière de la ceinture
16. Bouton RESET
17. Électrodes doubles des zones abdominales obliques

Instructions pour la pose de la ceinture :
Montage :

Retirez le cache du compartiment à piles (non fournies) situé à l'arrière de l'unité (1) et introduisez 3 piles AAA.
Les 3 piles doivent être orientées dans le sens des marques de polarité. Pour leur correcte introduction, respectez la polarité qui est indiquée dans le compartiment à piles, comme le montre l'image ci-dessous (Fig.2).
Puis remettez le cache du compartiment à piles.

Pose :

Placez l'unité Gymform® ABS-A-ROUND (1) sur la partie avant de la ceinture à l'aide des 6 points de fixation. Vérifiez qu'ils sont bien accrochés car, dans le cas contraire, la ceinture ne fonctionnerait pas correctement. Placez 2 électrodes (9) sur la partie abdominale (2) et 2 électrodes sur la partie lombaire (3) de la ceinture. Placez les 2 électrodes doubles de la ceinture (17) à l'aide de ses points de fixation sur les zones abdominales obliques. Veillez à ce que les zones de connexion de la ceinture (7) entre les parties abdominale, lombaire et des muscles obliques soient connectées correctement, en vous assurant que la marque suivante de chaque zone de connexion de la ceinture (7) n'est pas visible (Fig.3).

Retirez le plastic de protection des électrodes (9) situés dans la partie abdominale de la ceinture (2). Placez et collez les électrodes sur les abdominaux. Puis retirez le plastic de protection d'1 électrode double (17) de la partie du muscle oblique de gauche que vous placez dans la zone de l'abdominal oblique, qui se trouve au-dessus de l'os de la hanche. Une fois placée la partie du muscle oblique de gauche, réglez la ceinture à l'aide de la lanière pour qu'elle soit tendue entre la partie abdominale (2) et la partie du muscle oblique (4). Procédez de la même façon pour placer les électrodes de la partie lombaire (3) dans un premier temps, puis le électrode double de la partie du muscle oblique de droite. Assurez-vous que la ceinture est bien réglée afin que les électrodes soient en contact avec la peau. Puis fermez la ceinture au moyen du dispositif de fermeture (6).

Lorsque vous avez terminé d'utiliser la ceinture, pour éviter que les électrodes ne restent collés à la peau, retirez-les un par un en tirant sur l'un de leurs coins. Puis remettez le plastic de protection des électrodes, ce qui contribuera à prolonger leur vie utile.

<u>Utilisation de la ceinture</u>

Appuyez sur le bouton d'allumage pendant 1 seconde pour allumer l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND.**

Figure A :

1. CONSOLE LCD
2. Abdominaux
3. Muscles obliques
4. Zone lombaire
5. Programme

Sélection des programmes

Programme 1	Massage général
Programme 2	Remise en forme
Programme 3	Tonification
Programme 4	Entraînement général
Programme 5	Fessier et cuisses
Programme 6	Drainage, effet rouleau et pression

Une fois allumée la console LCD (8), l'unité Gymform® ABS-A-ROUND commencera par le programme 1 (cf. figure A). Pour sélectionner un autre programme, par exemple le programme 2, appuyez sur le bouton ***P*** de sélection de programmes (11) jusqu'à ce que le programme sélectionné s'affiche sur l'écran. Après avoir atteint le programme 6, l'unité retournera au programme 1.

Réglage du niveau d'intensité
Après avoir sélectionné le programme, pour choisir l'intensité de chaque partie de la ceinture, vous devez appuyer sur le bouton de sélection – partie ceinture (12) qui porte les lettres FSB. Observez la figure A : l'intensité de la zone abdominale est définie par le chiffre affiché au-dessus de la lettre F ; celle de la zone des muscles obliques par le chiffre correspondant à la lettre S et celle de la zone lombaire par celui de la lettre B. En appuyant sur le bouton FSB, vous pouvez choisir entre les 3 parties celle que vous souhaitez travailler ; lorsque les chiffres de la partie du corps à travailler clignotent, appuyez sur le bouton pour augmenter le niveau d'intensité (13) ou sur le bouton pour réduire le niveau d'intensité (14). Une fois que vous avez choisi le niveau d'intensité, appuyez sur le bouton de sélection – partie ceinture (12) pour la partie suivante de la ceinture dont vous souhaitez régler le niveau d'intensité. Vous pouvez sélectionner un niveau d'intensité différent pour chaque partie de la ceinture. Toutes les parties du corps ont leur propre sensibilité. Chaque programme comporte 99 niveaux d'intensité. Nous vous conseillons d'augmenter progressivement de niveau d'intensité jusqu'à ce que vous vous familiarisiez avec l'appareil. Lorsque vous aurez sélectionné le niveau d'intensité des 3 parties, profitez de votre séance d'exercices avec l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND.**

Extinction automatique
Pour votre sécurité, la période de traitement automatique de chaque programme est fixée à 10 minutes. L'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** s'éteindra automatiquement 10 minutes après avoir été allumée, quels que soient le niveau d'intensité et le programme configurés. Si vous souhaitez arrêter le programme avant la fin, appuyez sur le bouton d'allumage pendant 1 seconde et attendez que l'écran s'éteigne.

Mise à 0 automatique
L'appareil s'éteindra automatiquement à la fin du programme et devra être programmé de nouveau lorsqu'il sera rallumé.

Utilisation de la mini-ceinture des jambes et des bras
Placez l'unité Gymform® ABS-A-ROUND (1) sur la partie avant de la mini-ceinture des jambes et des bras (5) à l'aide des six points de fixation. Vérifiez qu'elle est bien accrochée.
Placez les 2 électrodes (9) sur la ceinture à l'aide de ses points de fixation.
Retirez le plastic de protection des électrodes (n'oubliez pas de remettre le plastic après avoir utilisé l'appareil).
Placez la ceinture sur la zone du corps que vous souhaitez travailler (cf. figure ci-dessous) et vérifiez qu'elle est bien fixée à l'aide de la bande velcro afin que les électrodes soient en contact avec la peau.
Pour sélectionner le programme et le niveau d'intensité, veuillez vous reporter à la section sur l'utilisation de la ceinture. Sur la console, sélectionnez la partie F de la ceinture pour régler le niveau d'intensité.

ZONES OÙ LA MINI-CEINTURE DES JAMBES ET DES BRAS PEUT ÊTRE UTILISÉE (Fig.4)

Face avant	Face arrière	
G) Cuisse, partie inférieure avant	J) Cuisse, partie supérieure extérieure arrière	M) Trapèzes
H) Cuisse, partie supérieure avant	K) Bras : biceps et triceps	N) Mollets
I) Cuisse, partie supérieure extérieure avant	L) Bras, zone inférieure	O) Cuisse intérieure

IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLACER LES ÉLECTRODES TOUTES LES 30 SÉANCES. SI VOUS OBSERVEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE D'ADHÉRENCE, VOUS POUVEZ L'HUMIDIFIER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.
OBSERVATION : Si vous commencez à sentir de la chaleur aux endroits où vous avez placé les électrodes ou si les contractions s'affaiblissent pendant la séance, il est fort probable que vous devez changer les piles : retirez-les et remplacez-les par des piles neuves. Si vous n'observez aucune contraction musculaire, il est probable que les électrodes arrivent à la fin de leur vie utile. Éteignez l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND,** retirez-la de votre corps, placez les nouveaux électrodes pour la ceinture et recommencez la séance. Pour votre commodité, l'unité **Gymform® ABS-A-ROUND** adoptera automatiquement le niveau d'intensité « 0 » si vous modifiez le programme.
OBSERVATION : Si l'unité ne fonctionne pas correctement, appuyez sur le bouton RESET (situé à l'arrière) pour remettre en marche l'unité et récupérer le fonctionnement normal. Appuyez sur le bouton RESET (16) avec un stylo ou un crayon à papier.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :
10 °C – 40 °C Température
30 % - 75 % HR (sans condensation)
700 - 1 060 hPa
Équipement à fonctionnement en continu
Degré de protection contre les infiltrations d'eau IPX0

Alimentation : 3 piles de 1,5 V AAA (non fournies)
Tension : 3 x 1,5 V (4,5 V au total)

Programme	Pulse Width (µS) min-max	Frequency (Hz): min-max	Voltage (V):
1	100	2	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Valeurs mesurées à 1 KΩ)

Puissance : 3 W
Nombre de canaux : 3
La plage d'impédance de charge de ce produit est de 500 Ω à 20 KΩ.
Courant maximum admissible des électrodes fournis : 120 mA (à 500 Ω)
Dimensions : 92 x 82 x 15 mm (unité principale)
Poids : 68 g (unité principale sans piles)

Ce symbole indique que l'appareil est protégé contre des décharges électrostatiques par une dou ble isolation de type BF.

ISO 7000-1641 Guide de l'utilisateur

NETTOYAGE ET ENTRETIEN
NE LAVEZ PAS L'UNITÉ **Gymform® ABS-A-ROUND** NI LA CEINTURE : FROTTEZ AVEC UN LINGE SEC OU HUMIDE.

Retirez les piles de l'unité Gymform® ABS-A-ROUND, si vous n'allez pas l'utiliser pendant une longue période de temps.

ENTRETIEN DES ÉLECTRODES ADHÉSIFS
- **Ne les mettez pas en contact avec de l'eau ;**
- **Conservez-les dans un endroit frais et sec, à température ambiante ;**
- **N'enlevez pas l'étiquette isolante ;**
- **Après utilisation, remettez toujours les plastics de protection sur les électrodes adhésifs ;**
- **Gardez-les dans le sac de transport fourni.**

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LES PILES
Assurez-vous de les introduire correctement dans l'unité avant de l'utiliser.
Pour changer les piles, éteignez l'appareil.
Retirez les piles si vous n'allez pas utiliser l'unité pendant une longue période de temps.
Prenez les précautions nécessaires lorsque vous vous débarrassez des piles. Ne les jetez surtout pas au feu.

MISE AU REBUT DE L'APPAREIL
Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit.
Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.
Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.
La pile doit être recyclée séparément. Dans le but de préserver l'environnement, les piles – même si elles sont rechargeables – ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Vous devez les apporter au point central de collecte de déchets dangereux et vous assurer qu'il est conforme aux réglementations légales en vigueur en matière de recyclage de piles.

Garantie de qualité :
Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.
Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.
Fabriqué en Chine

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb von Gymform® ABS-A-ROUND. Ihre Sicherheit ist unser Hauptanliegen. Deswegen bitten wir Sie, sich vor Gebrauch des **Gymform® ABS-A-ROUND** mit allen in dieser Anleitung enthaltenen Informationen vertraut zu machen. Es ist unerlässlich, dass jede Person, die dieses Gerät verwenden möchte, die mitgelieferten Anweisungen liest und versteht. Ein informierter Benutzer ist ein sicherer Benutzer. Vielen Dank für den Kauf des **Gymform® ABS-A-ROUND**. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei den Trainingseinheiten.

HINWEISE
Bevor Sie irgendein Übungsprogramm starten, fragen erst Ihren Hausarzt und Ihren Physiotherapeuten. Das gilt auch für das Training mit **Gymform® ABS-A-ROUND**.
Versichern Sie sich, dass Sie die Anleitungen, Hinweise auf Vorsichtsmaßnahmen und anderen Hinweise sorgfältig gelesen haben, bevor Sie **Gymform® ABS-A-ROUND** verwenden.
Gymform® ABS-A-ROUND wurde für Erwachsene entworfen, deren Gesundheitszustand gut ist. Es ist jedoch notwendig, das Gerät vorsichtig zu benutzen. Lesen Sie vor Gebrauch des Produkts die nachstehenden Leitlinien und die Gebrauchsanleitung.
- **Ein Anbringen der Pads in der Nähe des Brustkorbs kann das Risiko von Herzflimmern erhöhen.**
- **Gleichzeitiges Anschließen eines Benutzers an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät kann an den Kontaktstellen mit GYMFORM® ABS-A-ROUND zu Verbrennungen führen und GYMFORM® ABS-A-ROUND kann beschädigt werden.**
- **Ist ein therapeutisches Kurzwellengerät oder ein Mikrowellengerät in der Nähe (zum Beispiel in einer Entfernung von 1 m) gleichzeitig in Betrieb, kann das zu Instabilität der Ausgangsleistung von GYMFORM® ABS-A-ROUND führen.**
- **GYMFORM® ABS-A-ROUND ist ein leistungsstarkes Elektrostimulationsgerät. Es kann zu Verletzungen kommen, wenn Sie direkt das fortgeschrittenste Übungsprogramm verwenden. Fangen Sie mit den unteren Stufen an und wählen Sie schrittweise eine immer höhere Stufe.**
- **Nicht für Kinder oder Tiere verwenden.**
- **Nicht beim Autofahren oder im Schlaf verwenden.**
- **Nicht im Badezimmer oder an anderen Orten mit hoher Feuchtigkeit verwenden.**
- **Die Batterien müssen aus dem Gerät genommen werden, bevor das Gerät entsorgt wird.**
- **Die Batterien müssen sicher entsorgt werden.**
- **Dieses Gerät darf von mindestens 8 Jahre alten Kindern und Personen mit reduzierten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. Personen mit fehlender Erfahrung oder fehlendem Wissen nur verwendet werden, wenn diese Personen beaufsichtigt werden oder in geeigneter Weise in den sicheren Gebrauch des Geräts eingewiesen wurden, so dass sie die damit einhergehenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die vom Nutzer durchzuführende Reinigung und Pflege dürfen Kinder nicht ohne Aufsicht durchführen.**

Sie dürfen Gymform® ABS-A-ROUND NICHT benutzen:
- Wenn Sie ein implantiertes elektronisches Gerät (zum Beispiel einen Herzschrittmacher) tragen oder irgendein anderes Herzproblem haben.
- Wenn Sie schwanger sind oder glauben, dass Sie schwanger sein könnten.
- Wenn Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer kognitiven Störung unter ärztlicher Aufsicht sind.
- Während der Stillzeit.
- Wenn Sie hohes Fieber haben.

Hinweis für Frauen: Um Gymform® ABS-A-ROUND verwenden zu können, müssen Sie folgende Benutzungspausen einhalten:
- Mindestens sechs Monate nach der Geburt Ihres Kindes (bitte erst mit Ihrem Arzt Rücksprache nehmen).
- Einen Monat nachdem ein Intrauterinpessar eingesetzt wurde.
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (bitte erst mit Ihrem Arzt Rücksprache halten).
- Die ersten Tage der Menstruation.

Sie müssen für die Verwendung des Gymform® ABS-A-ROUND die Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten einholen:
- Wenn Sie Rückenprobleme haben sollte das Gerät nur bei niedrigster Intensitätsstufe benutzt werden.
- Wenn Sie eine schwere Krankheit oder Verletzung haben, die in diesem Abschnitt nicht erwähnt wird.
- Wenn Sie vor kurzem operiert wurden.
- Wenn Sie wegen Diabetes Insulin bekommen.

Wenn Sie den Gürtel umlegen, beachten Sie bitte immer Folgendes:
- Legen Sie den großen Gürtel NUR auf die Bauchmuskeln, schrägen Muskeln und den unteren Rückenbereich.
- Legen Sie den kleinen Gürtel NUR auf die weiter unten genannten Bereiche.
- Legen Sie den Gürtel nicht auf folgende Stellen: den Hals, so auf Brust und Rücken, dass der Strom durch das Herz geht (das heißt, ein Pad auf die Brust und eins auf den Rücken), auf die Genitalien, auf Narben, Muttermale, Krampfadern oder den Kopf.
- Nicht auf frische Narben, entzündete Haut, entzündete Stellen oder zu Akne neigende Stellen, Thrombosen, Stellen mit anderen Gefäßproblemen (Krampfadern) bzw. auf irgendein Körperteil mit begrenztem Empfindungsvermögen legen.
- Nicht auf verletzte Bereiche oder Bereiche mit eingeschränkter Beweglichkeit (Brüche oder Verstauchungen) legen.
- Den Gürtel nicht direkt auf metallische Implantate legen, sondern auf den nächstgelegenen Muskel.

Mögliche Nebenwirkungen:
Es gibt einzelne Berichte über Hautreaktionen und Allergien wie, länger anhaltende Rötung der Haut und Akne, die durch die Benutzung von Elektrostimulationsgeräten ausgelöst wurden.
Wenn Sie unter einem dieser Symptome leiden, stellen Sie das Gerät aus und fragen Sie Ihren Arzt.

Haben Sie vorher noch nie ein Übungsprogramm absolviert oder ist das letzte schon lange her:
Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Vorsichtsmaßnahmen:
- Verwenden Sie **Gymform® ABS-A-ROUND** nicht während Sie schlafen oder schläfrig sind.
- Verwenden Sie **Gymform® ABS-A-ROUND** nicht, wenn Ihr Körper Kontakt mit Wasser hat.
- Von Kindern fernhalten.
- Gebrauchen Sie **Gymform® ABS-A-ROUND** nicht zusammen mit irgendeinem anderen Gerät, das Strom in den Körper leitet oder zusammen mit **irgendeinem anderen Gerät.**
- Schließen Sie die Metallklammern oder die Pads an keinem anderen Gegenstand an.
- Verändern Sie nichts an dem Gerät.
- Verwenden Sie nur die von Industex gelieferten Pads.
- Kleben Sie keine zwei Klebepads zusammen.
- Wenn eins der beiden Pads nicht richtig platziert wurde, spüren Sie ein Jucken.

Anmerkung:
- Die normale Funktionsweise kann durch elektrostatische Störungen gestört werden. Drücken Sie einfach die RESET-Taste (16), damit das Gerät wieder normal funktioniert.

BESTANDTEILE:
- 1 herausnehmbares Gerät **Gymform® ABS-A-ROUND** mit 6 Programmen
- 1 Gürtel **Gymform® ABS-A-ROUND**
- 1 Spezieller Minigürtel für Bein- und Armmuskeln
- 6 selbstklebende Pads (2 davon Doppelpads)
- 1 Handbuch
- 1 Sporttasche
- 1 Diätbuch

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS (Abb.1):
1. Gerät Gymform® ABS-A-Round
2. Gürtel: Bauchmuskelteil
3. Gürtel: Teil für den unteren Rückenbereich
4. Gürtel: Teil für die schrägen Bauchmuskeln
5. Minigürtel für Arme und Beine
6. Verschluss
7. Gürtelverbindungen
8. LCD-Display
9. Pads Bauchmuskel- und Lendenbereich
10. Ein-/Aus-Taste
11. Programmwahltaste
12. Wahltaste Gürtelteil
13. Taste Intensität erhöhen
14. Taste Intensität reduzieren
15. Gürtelband
16. RESET-Taste
17. Doppelpads Bereich schräge Bauchmuskeln

Gürtel platzieren:
Zusammensetzen:
Nehmen Sie die Abdeckung vom Batteriefach ab (Batterien nicht im Lieferumfang inbegriffen). Das Batteriefach befindet sich hinten am Gerät (1). Legen Sie 3 AAA-Batterien ein.
Bitte legen Sie die 3 Batterien den Polaritätsmarkierungen entsprechend ein. Die Polarität ist im Batteriefach angegeben, damit die Batterien richtig eingelegt werden, so wie es auf der Abbildung zu sehen ist. (Abb.2).
Schließen Sie das Batteriefach wieder mit der Abdeckung

Platzieren:
Platzieren Sie das Gerät Gymform® ABS-A-ROUND (1) mit Hilfe der 6 Klammern vorne am Gürtel. Versichern Sie sich, dass alle Klammern fest sitzen, denn sonst funktioniert der Gürtel nicht richtig.
Platzieren Sie 2 Pads (9) am Bauchmuskelteil (2) und 2 Pads am Lendenteil (3) des Gürtels.
Platzieren Sie die 2 Doppelpads (17) auf den 2 Teilen für Bauchmuskeln und schräge Bauchmuskeln (17).
Versichern Sie sich, dass die Gürtelverbindungen (7) zwischen Bauchmuskelteil, Lendenteil und Teil für schräge Bauchmuskeln des Gürtels perfekt angeschlossen sind. Prüfen Sie dazu, dass die nachstehende Markierung jeder Gürtelverbindung (7) nicht sichtbar ist (Abb.3).

Nehmen Sie den Plastikschutz der am Bauchmuskelteil des Gürtels (2) platzierten Pads (9) ab. Platzieren Sie die Pads auf Ihren Bauchmuskeln und kleben Sie sie dort fest. Nehmen Sie dann den Plastikschutz von 1 Doppelpad (17) am linken Teil für schräge Bauchmuskeln ab und platzieren Sie das Pad auf dem schrägen Bauchmuskel. Dieser Muskel befindet sich über dem Hüftknochen. Nachdem der linke Teil für die schrägen Muskeln platziert ist, ziehen Sie am Gürtel, damit er zwischen Bauchmuskelteil (2) und Teil für schräge Muskeln (4) gespannt wird. Gehen Sie genauso vor, um zuerst die Pads für die Lendengegend (3) und dann das Doppelpad des rechten Teils für schräge Muskeln zu platzieren. Versichern Sie sich, dass der Gürtel zwischen allen Teilen gut anliegt, damit die Pads Hautkontakt haben. Schließen Sie den Gürtel danach mit der Gürtelschnalle (6).

Nehmen Sie die Pads nach Gebrauch des Gürtels einzeln ab, damit sie nicht auf der Haut kleben bleiben. Ziehen Sie dazu jeweils an einer Ecke der Pads. Legen Sie dann den jeweiligen Plastikschutz wieder auf die Pads. Dadurch verlängert sich ihre Nutzungsdauer.

Gebrauch des Gürtels
Drücken Sie 1 Sekunde lang die Ein-/Aus-Taste, um **Gymform® ABS-A-ROUND** anzustellen.
Abbildung A:

1. LCD-DISPLAY
2. Bauchmuskelteil
3. Teile für die schrägen Bauchmuskeln
4. Lendenteil
5. Programm

Programmwahl

Programm 1	Allgemeine Massage
Programm 2	In Form bringen
Programm 3	Tonisieren
Programm 4	Allgemeines Konditionstraining
Programm 5	Po und Oberschenkel
Programm 6	Drainage, Walz- und Druckeffekt

Wie Sie sehen erscheint das Programm 1 (siehe Abbildung A) auf dem LCD-Display (8), wenn das Display eingeschaltet wird. Möchten Sie Programm 2 oder die darauffolgenden Programme wählen, drücken Sie die mit dem Buchstaben ***P*** markierte Programmwahltaste (11) bis das gewünschte Programm auf dem Display erscheint. Nachdem Programm 6 erreicht ist, springt das Gerät wieder auf Programm 1 zurück.

Wahl der Intensität
Nach der Programmwahl müssen Sie zur Wahl der Intensität jedes Gürtelteils die mit den Buchstaben FSB markierte Wahltaste Gürtelteil (12) drücken. Sehen Sie sich die Abbildung A an. Die Intensität am Bauchmuskelteil wird durch die Zahl über dem Buchstaben F bestimmt. Für die Teile für die schrägen Bauchmuskeln wird die Intensität über dem Buchstaben S angegeben, für das Lendenteil über dem Buchstaben B. Durch Drücken auf die FSB-Taste können Sie zwischen den 3 Teilen wählen. Wenn die Ziffern für den gewählten Teil blinken, drücken Sie die Taste (13), um die Intensität zu erhöhen oder die Taste (14), um die Intensität zu reduzieren. Nachdem die Intensität gewählt ist, drücken Sie die Wahltaste Gürtelteil (12), um zum nächsten Gürtelteil, für das Sie die Intensität einstellen möchten, zu kommen. Sie können für jedes Gürtelteil eine andere Intensität wählen, jeder Teil Ihres Körpers hat eine andere Empfindlichkeit. Jedes Programm hat 99 Intensitätsstufen. Wir empfehlen, die Programmintensität nach und nach zu erhöhen, bis Sie mit dem Gerät vertraut sind. Nachdem Sie die Intensität für die 3 Teile gewählt haben, können Sie Ihre Trainingseinheit mit **Gymform ABS-A-ROUND** geniessen.

Automatisches Abschalten
Zu Ihrer Sicherheit läuft jedes Programms automatisch 10 Minuten. **Gymform® ABS-A-ROUND** stellt sich 10 Minuten nach dem Anstellen automatisch ab, unabhängig von Intensitätsstufe und Programm.
Möchten Sie die Trainingseinheit vorher beenden, drücken Sie 1 Sekunde lang die Ein-/Aus-Taste, bis das Display erlischt.
Automatische Rückstellung auf 0
Nach Beendigung des Programms schaltet sich das Gerät automatisch aus. Nach dem Einschalten müssen Sie es wieder programmieren.

Verwendung des Gürtels für Beine und Arme
Platzieren Sie das Gerät Gymform® ABS-A-ROUND (1) mit Hilfe der sechs Klammern vorne am Gürtel für Beine und Arme (5). Versichern Sie sich, dass alle Klammern fest sitzen.
Platzieren Sie mit Hilfe ihrer Klammern die 2 Pads (9) am Gürtel.
Nehmen Sie den Plastikschutz von den Pads (und bringen Sie ihn nach Gebrauch des Produkts wieder an).
Legen Sie den Gürtel um den Bereich, den Sie behandeln möchten (siehe Abbildung weiter unten). Passen Sie den Gürtel mit dem Klettverschluss an und versichern Sie sich, dass er fest anliegt, damit die Pads Hautkontakt haben.
Lesen Sie zur Wahl des Programms und der Intensitätsstufe den Absatz Gebrauch des Gürtels. Auf dem Display müssen Sie das mit dem Buchstaben F markierte Gürtelteil auswählen, um die Intensitätsstufe einzustellen.

ANWENDUNGSBEREICHE DES MINIGÜRTELS FÜR ARME UND BEINE (Abb.4)
Vorne **Hinten**

G) Oberschenkel: unterer vorderer Teil
H) Oberschenkel: oberer vorderer Teil
I) Oberschenkel: äußerer oberer vorderer Teil
J) Oberschenkel: äußerer oberer hinterer Teil
K) Arme: Bizeps und Trizeps
L) Unterarmbereich
M) Trapezmuskeln
N) Waden
O) Oberschenkel innen

WIR EMPFEHLEN, DIE PADS JEWEILS NACH 30 ANWENDUNGEN ZU WECHSELN. WENN SIE MERKEN, DASS DIE HAFTKRAFT VORZEITIG NACHLÄSST, BEFEUCHTEN SIE PADS MIT EINEM LEICHT NASSEN SCHWAMM.
ANMERKUNG: Wird es an den Stellen wo die Pads aufliegen heiß, oder werden die Kontraktionen schwächer, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie die Batterien wechseln müssen. Nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie neue ein. Wenn dies die Probleme nicht beseitigt, nähern sich die Pads wahrscheinlich dem Ende ihrer Nutzungsdauer. Stellen Sie **Gymform® ABS-A-ROUND** aus, nehmen Sie Ihn vom Körper ab, bringen Sie neue Pads am Gürtel an und beginnen Sie Ihre Trainingseinheit wieder. Damit es für Sie bequemer ist, stellt **Gymform® ABS-A-ROUND** die Intensitätsstufe automatisch auf „0“, wenn Sie das Programm ändern.

ANMERKUNG: Funktioniert das Gerät nicht richtig, drücken Sie die RESET-Taste (hinten am Gerät), um das Gerät neu zu starten, so dass es wieder normal funktioniert. Drücken Sie die RESET-Taste (16) mit einem Kugelschreiber oder Bleistift.

TECHNISCHE DATEN:
10 °C – 40 °C Temperatur
30 % - 75 % rF (ohne Kondensation)
700 -1060 hPa

Gerät für den Dauerbetrieb
Schutzgrad gegen Wasser IPX0
Stromversorgung: 3 Batterien vom Typ 1,5 V AAA (nicht im Lieferumfang enthalten)
Spannung: 3 x 1,5 V (insgesamt 4,5 V)

Programm	Pulsweite (µS) mind. - höchst.	Frequenz (Hz): mind. - höchst.	Spannung (V):
1	100	2	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Werte gemessen bei 1 KΩ)

Leistung: 3 W
Anzahl Kanäle: 3 Kanäle
Der Belastungsimpedanzbereich für dieses Produkt beträgt 500 Ω bis 20 KΩ.
Höchstzulässiger Strom der gelieferten Pads: 120 mA (bei 500 Ohm)
Abmessungen: 92 x 82 x 15 mm (Hauptgerät)
Gewicht: 68 g (Hauptgerät ohne Batterien)

Dieses Symbol zeigt an, dass das Gerät mit einer doppelten Isolierung vom Typ BF gegen elektrostatische Entladungen geschützt ist.

ISO 7000-1641 Leitfaden für den Benutzer

REINIGUNG UND PFLEGE
DAS GERÄT **Gymform® ABS-A-ROUND** UND DEN GÜRTEL NICHT WASCHEN: MIT EINEM TROCKENEN ODER ANGEFEUCHTETEN TUCH ABWISCHEN.
Nehmen Sie die Batterien aus dem Gymform® ABS-A-ROUND, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.

PFLEGE DER SELBSTKLEBENDEN PADS
- **Nicht in Wasser tauchen.**
- **An einem kühlen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren.**
- **Isolieretikett nicht abziehen.**
- **Nach dem Gebrauch jedes Mal wieder den Plastikschutz an den selbstklebenden Pads anbringen.**
- **In der mitgelieferten Tasche aufbewahren.**

VORSICHTSMASSNAHMEN BEZÜGLICH DER BATTERIEN
Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterien richtig eingelegt haben, bevor Sie das Gerät anstellen.
Apparat ausstellen, bevor die Batterien gewechselt werden.
Batterien herausnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
Notwendige Vorsichtsmaßnahmen zur Entsorgung der Batterien ergreifen. Batterien nicht ins Feuer werfen.

HINWEIS ZUR RICHTIGEN MATERIALENTSORGUNG
Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen.
Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit Ihrem Hausmüll.
Sie müssen bei der Entsorgung die vor Ort geltenden Bestimmungen beachten.

Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.
Die Batterie muss separat entsorgt werden. Um die Umwelt zu schützen, dürfen Batterien und wiederaufladbare Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie sie zu einer Sammelstelle und prüfen Sie, dass die geltenden gesetzlichen Vorschriften zur Entsorgung von Batterien eingehalten werden.

Hergestellt in China

Complimenti per la scelta e grazie per l’acquisto di **Gymform® ABS-A-ROUND**. La sicurezza è fondamentale, per cui Le consigliamo di familiarizzarsi con tutte le informazioni contenute in questo manuale prima di utilizzare **Gymform® ABS-A-ROUND**. È indispensabile che tutte le persone che desiderino utilizzare questo apparecchio leggano e comprendano le istruzioni fornite. Un utente informato è un utente sicuro. Le auguriamo di trarre il massimo profitto da **Gymform® ABS-A-ROUND**.
AVVERTENZE
Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, ivi incluso l’uso di **Gymform® ABS-A-ROUND**, consultare un medico di fiducia o un fisioterapista.
Prima di utilizzare **Gymform® ABS-A-ROUND**, leggerne attentamente le istruzioni per l’uso, comprese le avvertenze e le precauzioni.
Gymform® ABS-A-ROUND deve essere utilizzato solo da persone adulte in buono stato di salute, e sempre con la dovuta cautela. Prima di utilizzare il prodotto, leggere le indicazioni che seguono e il manuale d’istruzioni.
- **L’applicazione di elettrodi adesivi nei pressi del torace può incrementare il rischio di fibrillazione cardiaca.**
- **Il collegamento simultaneo di un utente a un apparecchio chirurgico ad alta frequenza può provocare ustioni nei punti di contatto di Gymform® ABS-A-ROUND e lo stesso Gymform® ABS-A-ROUND potrebbe subire danni.**
- **Il funzionamento di un apparecchio terapeutico ad onde corte o di un microonde nelle vicinanze (ad esempio, ad 1 metro) può provocare variazioni nella potenza d’uscita di Gymform® ABS-A-ROUND.**
- **Questo è un apparecchio di elettrostimolazione potente. Se si inizia con il programma di esercizi più avanzato, c’è il rischio di lesioni. Cominciare dai livelli d’intensità più bassi e aumentare progressivamente.**
- **Non utilizzare su bambini o animali.**
- **Non utilizzare mentre si guida o si dorme.**
- **Non utilizzare in bagno o in altri luoghi con un’elevata umidità.**
- **Togliere le pile dall’apparecchio prima di disfarsene.**
- **Le pile devono essere eliminate in modo sicuro.**
- **Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e anche da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o che non abbiano l’esperienza o le nozioni necessarie, se si trovano sotto la diretta sorveglianza di una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto da questa istruzioni sull’uso dell’apparecchio e abbiano compreso i pericoli che questo implica. Non lasciare che i bambini giochino con l’apparecchio. Non lasciare che i bambini realizzino da soli la normale pulizia e la manutenzione che deve effettuare l’utente.**

NON utilizzare Gymform® ABS-A-ROUND nei seguenti casi:
- Se si porta uno stimolatore elettronico (ad esempio un pace-maker) o si ha qualche altro problema cardiaco.
- Durante la gravidanza o se si crede di essere incinta.
- Se si ha un tumore, epilessia o si è sotto sorveglianza medica a causa di una disfunzione conoscitiva.
- Durante il periodo dell’allattamento.
- Se si ha febbre alta.

Le donne, prima di utilizzare Gymform® ABS-A-ROUND, devono lasciar passare:
- Almeno sei mesi dal parto (consultare sempre prima un medico).
- Un mese dalla collocazione di un contraccettivo intrauterino (IUD).
- Almeno tre mesi da un taglio cesareo (consultare sempre prima un medico).
- I primi giorni del ciclo mestruale.

Per utilizzare Gymform® ABS-A-ROUND si deve avere il nullaosta di un medico o di un fisioterapista se:
- Si hanno problemi di schiena. In questi casi ci si deve inoltre assicurare di mantenere l’intensità su livelli bassi.
- Si ha una malattia o una ferita grave non citata in questa sezione.
- Si è stati sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Si prende insulina a causa del diabete.

Nel collocare la cintura, ricordare sempre di:
- Collocare la cintura grande SOLO sui muscoli addominali, sugli obliqui e sulla zona lombare.
- Collocare la cintura piccola SOLO nelle zone indicate più in basso.
- Non collocare la cintura sul collo, sul petto e sulla schiena in modo che l’elettricità passi attraverso il cuore (cioè, con un elettrodo sul petto e l’altro sulla schiena), sui genitali, su cicatrici, nei, vene varicose o sulla testa.
- Non collocare gli elettrodi su cicatrici recenti, pelle infiammata, aree infettate o acneiche, trombosi, altri problemi vascolari (vene varicose) o su qualsiasi parte del corpo con sensibilità limitata.
- Non collocare su aree con lesioni o con mobilità limitata (fratture o storte).
- Non posizionare la cintura direttamente su protesi metalliche, ma collocarle sul muscolo più prossimo

Possibili controindicazioni:
Sono stati descritti casi isolati di reazioni cutanee (come allergie, arrossamenti persistenti della pelle e acne) dovuti all’uso di apparecchi di elettrostimolazione.
Se compare qualcuno di questi sintomi, spegnere l’apparecchio e rivolgersi a un medico.
Se non si è mai realizzato prima nessun programma di esercizi o se è già passato molto tempo dall’ultima volta che ciò è avvenuto:
Consultare il proprio medico di famiglia.

Precauzioni:
- Non utilizzare **Gymform® ABS-A-ROUND** quando si dorme o se si è assonnati.
- Non utilizzare **Gymform® ABS-A-ROUND** se il corpo è in contatto con l’acqua.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare **Gymform® ABS-A-ROUND** assieme ad altri apparecchi che inviino corrente elettrica al corpo, né a qualsiasi altro dispositivo.
- Non collegare i bottoni automatici metallici o gli elettrodi a nessun altro oggetto.
- Non modificare l’apparecchio.
- Utilizzare solo elettrodi originali Industex.
- Non attaccare due elettrodi adesivi assieme.
- Se qualcuno dei due elettrodi adesivi non è stato ben collocato, si noterà una sensazione di bruciore.

Nota:
Il funzionamento normale del prodotto può essere influenzato da disturbi elettrostatici.
Per ripristinare il funzionamento normale basta premere il pulsante di RESET (16).

COMPONENTI:
- 1 unità estraibile **Gymform® ABS-A-ROUND** con 6 programmi.
- 1 cintura **Gymform® ABS-A-ROUND**
- 1 minicintura speciale per i muscoli delle gambe e delle braccia.
- 6 elettrodi adesivi (2 dei quali doppi).
- 1 manuale d’istruzioni.
- 1 borsa sportiva.
- 1 libro di diete.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (Fig.1):
1. Unità Gymform® ABS-A-ROUND
2. Cintura: elemento per la zona addominale
3. Cintura: elemento per la zona lombare
4. Cintura: elementi per i muscoli addominali obliqui
5. Minicintura per braccia e gambe
6. Fibbia di chiusura
7. Connessioni della cintura
8. Display LCD.
9. Elettrodi per la zona addominale e lombare
10. Pulsante d’accensi
11. Pulsante per la selezione del programma
12. Pulsante per la selezione dell’elemento della cintura
13. Pulsante per aumentare l’inter
14. Pulsante per ridurre l’intensità
15. Nastro della cintura
16. Pulsante di RESET
17. Elettrodi doppi per i muscoli addominali obliqui

Collocazione della cintura:
Montaggio:
Togliere il coperchio del vano pile, situato nella parte posteriore dell’unità (1) e collocare 3 pile tipo AAA da 1,5 V (non fornite).
Collocare le 3 pile rispettando le polarità indicate nel vano pile (vedi illustrazione) (Fig.2).
Ricollocare il coperchio del vano pile.

Collocazione:
Collocare l’unità **Gymform® ABS-A-ROUND** (1) nella parte anteriore della cintura, fissandola con i 6 automatici. Accertarsi che tutti rimangano ben bloccati, altrimenti la cintura non funzionerà bene.
Collocare 2 elettrodi (9) nell’elemento per la zona addominale (2) e 2 elettrodi nell’elemento per la zona lombare (3) della cintura.

Collocare gli elettrodi doppi (17) nei 2 elementi per i muscoli addominali obliqui.
Accertarsi che le connessioni (7) della cintura tra gli elementi per la zona addominale, lombare e per i muscoli obliqui rimangano ben fisse, verificando che non sia visibile la marca dei connettori una volta inseriti nelle connessioni (7) della cintura (vedi illustrazione che segue) (Fig.3).

Togliere la plastica di protezione degli elettrodi (9) situati nell’elemento per la zona addominale (2) della cintura. Collocare e attaccare gli elettrodi sugli addominali. Togliere quindi la plastica di protezione da un elettrodo doppio (17) per i muscoli addominali obliqui e collocarlo sull’obliquo di sinistra (si trova proprio sopra l’osso dell’anca). Una volta collocato l’elemento per il muscolo obliquo di sinistra, tirare la cintura perché rimanga tesa tra l’elemento per la zona addominale (2) e l’elemento per il muscolo obliquo (4). Ripetere lo stesso procedimento per collocare dapprima gli elettrodi dell’elemento per la zona lombare (3) e successivamente l’elettrodo doppio per il muscolo obliquo di destra. Accertarsi che la cintura rimanga ben aderente in tutti i punti per permettere agli elettrodi di stare in contatto con la pelle. Allacciare quindi la cintura con la fibbia (6).

Una volta terminato l’uso della cintura, per evitare che gli elettrodi rimangano attaccati alla pelle, staccarli uno ad uno sollevandoli dall’angolo. Ricollocare quindi la plastica di protezione degli elettrodi. Ciò contribuirà a prolungare la vita utile degli elettrodi.

Uso della cintura
Premere il pulsante d’accensione per circa 1 secondo per accendere **Gymform® ABS-A-ROUND.**
Figura A:
1. DISPLAY LCD
2. Zona addominale
3. Muscoli obliqui
4. Zona lombare
5. Programma
6.

Selezione del programma

Programma 1	Massaggio generale
Programma 2	Messa a punto
Programma 3	Tonificazione
Programma 4	Condizionamento generale
Programma 5	Glutei e cosce
Programma 6	Drenaggio, effetto rullo e pressione

Quando si accende l'unità, sul display LCD (8) verrà visualizzato il programma 1 (vedi figura A). Se si vuole selezionare il programma 2 o uno dei successivi, premere il pulsante per la selezione del programma (11), contraddistinto dalla lettera ***P***, finché sul display venga visualizzato il programma desiderato. Una volta raggiunto il programma 6, si tornerà al programma 1.

Selezione dell'intensità
Dopo aver selezionato il programma, selezionare l'intensità di ogni elemento della cintura premendo l'apposito pulsante (12), contraddistinto dalle lettere ***FSB***. L'intensità dell'elemento per la zona addominale viene indicata dal numero che si trova sopra la lettera **F**, l'intensità degli elementi per i muscoli obliqui viene indicata dal numero che si trova sopra la lettera **S** e quella dell'elemento per la zona lombare viene indicata dal numero che si trova sopra la lettera **B** (vedi figura A). Premendo il pulsante FSB si può passare da un elemento della cintura all'altro. Quando i numeri dell'elemento prescelto lampeggino sul display, regolarne l'intensità premendo il pulsante (13) per aumentarla o il pulsante (14) per ridurla. Una volta selezionata l'intensità desiderata, premere il pulsante per la selezione dell'elemento della cintura (12) per passare all'elemento seguente di cui si vuole regolare l'intensità. È possibile selezionare un'intensità differente per ogni elemento della cintura, dato che ogni parte del corpo ha una sensibilità diversa. Ogni programma ha 99 livelli di intensità, per cui consigliamo di iniziare con dei livelli bassi, aumentando l'intensità del programma man mano che ci si familiarizza con l'apparecchio. Una volta selezionata l'intensità dei 3 diversi elementi, godersi la sessione di allenamento con **Gymform® ABS-A-ROUND.**

Spegnimento automatico
Per sicurezza dell'utente, il tempo massimo di ogni programma è di 10 minuti. L'unità **Gymform® ABS-A-ROUND** si spegnerà automaticamente 10 minuti dopo l'accensione, indipendentemente dal programma e dal livello d'intensità selezionati.
Se si desidera terminare prima la sessione, premere il pulsante d'accensione (10) per circa 1 secondo, finché il display LCD si spenga.

Azzeramento automatico
Al termine del programma selezionato l'unità si spegnerà automaticamente e, al riaccenderla, dovrà programmarsi di nuovo.

Per utilizzare la minicintura per braccia e gambe
Collocare l'unità **Gymform® ABS-A-ROUND** (1) nella parte anteriore della minicintura per braccia e gambe (5) con l'aiuto dei sei automatici. Accertarsi che tutti rimangano ben fissati.
Collocare 2 elettrodi (9) nella cintura mediante i corrispondenti automatici.
Togliere la plastica di protezione dagli elettrodi (ricollocarla una volta terminato l'uso del prodotto).
Collocare la cintura sulla zona da trattare (vedi figura che segue) e accertarsi che sia ben adattata al corpo mediante la chiusura a velcro, in modo che gli elettrodi si trovino in contatto con la pelle.
Per selezionare il programma e il livello di intensità, vedere il paragrafo sull'uso della cintura. Per regolare l'intensità, selezionare prima sul display l'elemento della cintura contraddistinto dalla lettera F.

ZONE IN CUI UTILIZZARE LA MINICINTURA PER GAMBE E BRACCIA (Fig.4)

Parte anteriore	Parte posteriore	
G) Cosce: parte inferiore anteriore	J) Cosce: parte superiore esterna posteriore	M) Trapezi
H) Cosce: parte superiore anteriore	K) Braccia: bicipite e tricipite.	N) Polpacci
I) Cosce: parte superiore esterna anteriore	L) Braccia: parte inferiore	O) Cosce: parte interna

CONSIGLIAMO DI SOSTITUIRE GLI ELETTRODI OGNI 30 USI. SE SI NOTA UNA PERDITA PREMATURA DI ADERENZA, INUMIDIRE LEGGERMENTE CON UNA SPUGNA APPENA BAGNATA.
NOTA: Se si comincia a sentire calore nella zona in cui sono stati collocati gli elettrodi o se le contrazioni si affievoliscono durante la sessione, la causa più probabile è che si debbano sostituire le pile: togliere quelle già esaurite e collocarne di nuove. Se non si nota nessun cambio è probabile che gli elettrodi stiano per giungere alla fine della loro vita utile. Spegnere **Gymform® ABS-A-ROUND,** toglierlo dal corpo, collocare i nuovi elettrodi nella cintura e tornare ad iniziare la sessione.
Per comodità dell'utente, **Gymform® ABS-A-ROUND** fisserà automaticamente il livello d'intensità su "0" quando si modifica il Programma.
NOTA: Se l'unità non funzionasse adeguatamente, premere il pulsante di RESET (situato nella parte posteriore dell'unità) per resettare l'unità e riprendere il funzionamento normale. Si consiglia di premere il pulsante di RESET (16) con una penna a sfera o una matita.

CARATTERISTICHE TECNICHE:
Temperatura di funzionamento: 10 °C – 40 °C
Umidità Relativa (senza condensazione): 30% - 75%
hPa: 700 -1060

Apparecchio a funzionamento continuo.
Grado di protezione dall'acqua: IPX0.
Alimentazione: 3 pile tipo AAA da 1,5 V (non fornite)
Tensione: 3 x 1,5 V (4,5 V totali)

Programma	Ampiezza dell'impulso (µS) min-max	Frequenza (Hz) min-max	Tensione (V)
1	100	2	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Valori misurati a 1 kΩ)

Potenza: 3 W
Nº di canali: 3
L'intervallo d'impedenza di carica per questo prodotto va da 500 Ω a 20 kΩ.
Corrente massima permessa per gli elettrodi forniti: 120 mA (a 500 Ω).
Dimensioni: 92 x 82 x 15 mm (unità)
Peso: 68 g (unità senza pile)

Questo simbolo indica che l'apparecchio è protetto dalle scariche elettrostatiche con doppio isolamento tipo BF.

ISO 7000-1641 Manuale di istruzioni

PULIZIA E MANUTENZIONE
NON LAVARE L'UNITÀ **Gymform® ABS-A-ROUND**, NÉ LA CINTURA: STROFINARE CON UN PANNO ASCIUTTO O APPENA UMIDO.
Togliere le pile dall'unità di Gymform® ABS-A-ROUND se si prevede di non utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo.

MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODI ADESIVI
Non immergere in acqua.
Conservare in luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.
Non staccare l'etichetta isolante.
Dopo l'uso, ricollocare sempre la plastica di protezione sugli elettrodi adesivi.
Conservare nell'astuccio fornito.

PRECAUZIONI CON LE PILE
Prima di accendere l'apparecchio, accertarsi che siano state ben collocate.
Spegnere l'apparecchio prima di sostituire le pile.
Togliere le pile se si prevede di non utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo.
Prendere le dovute precauzioni nel disfarsi delle pile e non buttarle sul fuoco.

DISMISSIONE E ROTTAMAZIONE DELL'APPARECCHIO
Il simbolo di un cassonetto su ruote barrato indica che è necessario conoscere e seguire le normative e le ordinanze municipali per l'eliminazione di questo tipo di prodotti. Non disfarsi di questo prodotto come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative locali vigenti in materia. I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi per l'ambiente o la salute umana e devono pertanto essere convenientemente riciclati.
La pila devono essere eliminate separatamente. Per la tutela dell'ambiente, le pile (comprese quelle ricaricabili) non devono essere eliminate assieme ai normali residui domestici. Portarle a un punto di raccolta selettiva e accertarsi che questa soddisfi la normativa legale vigente sull'eliminazione delle pile.

Garanzia di qualità:
Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.
Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.
Prodotto in Cina

Parabéns por ter adquirido o Gymform® ABS-A-ROUND. A sua segurança é fundamental. Por isso, pedimos que se familiarize com toda a informação contida neste manual antes de utilizar o **Gymform® ABS-A-ROUND**. É indispensável que qualquer pessoa que deseje utilizar este aparelho leia e compreenda as instruções fornecidas. Um utilizador informado é um utilizador seguro. Obrigado por ter adquirido o **Gymform® ABS-A-ROUND**. Desejamos que desfrute das suas sessões.

ADVERTÊNCIAS
Antes de começar qualquer programa de exercícios com o **Gymform® ABS-A-ROUND**, consulte o seu médico de família e o seu fisioterapeuta. Assegure-se de ler atentamente as instruções, advertências e precauções antes de utilizar o **Gymform® ABS-A-ROUND**.
O **Gymform® ABS-A-ROUND** foi concebido para adultos em bom estado de saúde. No entanto, é necessário utilizá-lo com cuidado. Leia as seguintes diretrizes e o manual de instruções antes de utilizar este aparelho.

- **A aplicação de elétrodos perto do tórax pode aumentar o risco de fibrilhação cardíaca.**
- **A ligação simultânea de um utilizador a um equipamento cirúrgico de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto do GYMFORM® ABS-A-ROUND, pelo que o aparelho pode resultar danificado.**
- **O funcionamento de um equipamento terapêutico de onda curta ou de um micro-ondas perto do aparelho (por exemplo, a 1 m) pode provocar instabilidades na potência de saída do GYMFORM® ABS-A-ROUND.**
- **Este é um aparelho de eletroestimulação muscular potente, pelo que podem acontecer lesões caso se utilize diretamente o programa de exercícios mais avançado. Comece por níveis inferiores e suba progressivamente.**
- **Não o utilize com crianças nem com animais.**
- **Não o utilize quando conduzir nem quando dormir.**
- **Não o utilize na casa de banho nem em outros locais com alta humidade.**
- **As pilhas devem ser retiradas do aparelho antes de eliminá-lo.**
- **As pilhas retiradas devem ser eliminadas de forma segura.**
- **Este aparelho pode ser utilizado por crianças de 8 anos de idade ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e de conhecimento, desde que sejam supervisadas ou se lhes proporcionem instruções adequadas em relação ao uso do aparelho de forma segura e compreendam os perigos que o mesmo envolve. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção a realizar pelo utilizador não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.**

NÃO deve utilizar o Gymform® ABS-A-ROUND:
- Se tiver um implante eletrónico (por exemplo, um pacemaker) ou sofrer de algum outro problema cardíaco.
- Se estiver grávida ou julgar que o pode estar.
- Se sofrer de cancro, de epilepsia ou estiver sob supervisão médica por uma disfunção cognitiva.
- Durante o período de lactação.
- Se tiver muita febre.

As mulheres, para utilizarem o Gymform® ABS-A-ROUND, devem esperar:
- No mínimo, seis meses após o nascimento de um filho (prévia consulta ao seu médico).
- Um mês após a colocação de um dispositivo intrauterino.
- No mínimo, três meses após uma cesariana (prévia consulta ao seu médico).
- Que decorram os primeiros dias do período menstrual.

Para utilizar a unidade Gymform® ABS-A-ROUND, deve contar com a autorização do seu médico ou do seu fisioterapeuta:
- Se tiver problemas de costas. Deve assegurar-se ainda de a intensidade do aparelho se manter nos níveis mais baixos.
- Se sofrer de uma doença ou de uma ferida grave que não tenham sido mencionadas nesta secção.
- Se tiver sido operado recentemente.
- Se tomar insulina por causa de diabetes.

Ao aplicar o cinto, lembre-se sempre de:
- Colocar o cinto grande APENAS sobre os abdominais, os oblíquos e a zona lombar.
- Colocar o cinto pequeno APENAS nas zonas indicadas abaixo.
- Não colocar o cinto no pescoço, no peito e nas costas de forma que a eletricidade passe através do coração (isto é, um elétrodo no peito e outro nas costas), nos genitais, em cicatrizes, em sinais da pele, em varizes ou na cabeça.
- Não coloque os cintos sobre cicatrizes recentes, pele inflamada, áreas infetadas ou suscetíveis à acne, à trombose ou a outros problemas vasculares (varizes), nem sobre qualquer parte do corpo com sensibilidade limitada.
- Não os coloque em áreas com lesões ou com mobilidade limitada (fraturas ou entorses).
- Não colocar o cinto diretamente sobre implantes metálicos. Deve ser colocado sobre o músculo mais próximo.

Possíveis reações adversas:
Existem relatórios isolados sobre reações da pele devidas ao uso de unidades de eletroestimulação, incluindo alergias, avermelhamento prolongado da pele e acne.
Se sofrer de algum destes sintomas, desligue o aparelho e consulte o seu médico.

Se nunca tivesse efetuado anteriormente um programa de exercícios, ou se passou muito tempo desde a última vez que o realizou:
Consulte o seu médico de família.

Precauções:
- Não utilize o **Gymform® ABS-A-ROUND** enquanto dormir ou estiver sonolento.
- Não utilize o **Gymform® ABS-A-ROUND** quando o seu corpo estiver em contacto com a água.
- Mantenha-o afastado do alcance das crianças.
- Não utilize o **Gymform® ABS-A-ROUND** juntamente com algum outro aparelho que transfira corrente elétrica para o corpo nem com qualquer outra máquina.
- Não ligue os colchetes metálicos nem os elétrodos a qualquer outro objeto.
- Não altere a unidade.
- Utilize apenas os elétrodos fornecidos pela Industex.
- Não coloque dois elétrodos autocolantes juntos.
- Se algum dos dois elétrodos não tivesse sido corretamente colocado, notará uma sensação de comichão.

Nota:
- O funcionamento normal do aparelho pode ser alterado por perturbações eletrostáticas; nesse caso, simplesmente há que premir o botão RESET (16) a fim de retomar o funcionamento normal.

COMPONENTES:
- 1 unidade extraível **Gymform® ABS-A-ROUND** com 6 programas
- 1 cinto **Gymform® ABS-A-ROUND**
- 1 minicinto especial para trabalhar os músculos das pernas e dos braços
- 6 elétrodos autocolantes (dois deles são duplos)
- 1 manual de instruções
- 1 saco desportivo
- 1 livro para fazer dieta

ESCRIÇÃO DO APARELHO (Gráf.1):
Unidade Gymform® ABS-A-Round

1. Cinto: parte abdominal
2. Cinto: parte lombar
3. Cinto: partes para os abdominais oblíquos
4. Cinto de pernas e braços
5. Minicinto de pernas e braços
6. Ligações do cinto
7. Ecrã LCD
8. Elétrodos para as zonas abdominal e lombar
9. Botão de ligação
10. Botão de seleção de programa
11. Botão de seleção da parte do cinto
12. Botão para aumentar a intensidade
13. Botão para reduzir a intensidade
14. Tira do cinto
15. Botão RESET
16. Elétrodos duplos para as zonas dos abdominais oblíquos

Colocação do cinto:
Montagem:
Retire a tampa do compartimento das pilhas (não fornecidas), que se encontra localizado na parte traseira da unidade (1) e instale 3 pilhas AAA.
Por favor, instale as 3 pilhas de acordo com as marcas de polaridade. A polaridade é indicada no compartimento das pilhas para poder ser corretamente identificada, tal como se mostra na imagem abaixo (Gráf.2).
Volte a colocar a tampa do compartimento das pilas.

Colocação:
Coloque a unidade Gymform® ABS-A-ROUND (1) na parte frontal do cinto utilizando os 6 colchetes. Assegure-se de todos eles ficarem bem fixos; se não o estiverem, o cinto não funciona corretamente.
Coloque 2 elétrodos (9) na parte abdominal (2) e 2 elétrodos na parte lombar (3) do cinto.
Coloque os 2 elétrodos duplos (17) nas 2 partes para os abdominais oblíquos.
Assegure-se de que as ligações do cinto (7) entre a parte abdominal, a parte lombar e as partes para os abdominais oblíquos do cinto estejam perfeitamente ligadas, verificando que não seja visível a seguinte marca de cada ligação do cinto (7) (Gráf.3).

Retire o plástico protetor dos elétrodos (9) situados na parte abdominal do cinto (2). Coloque e cole os elétrodos nos seus abdominais. A seguir, retire o plástico protetor do elétrodo duplo (17) situado na parte para o abdominal oblíquo esquerdo e coloque este elétrodo no referido abdominal oblíquo (o abdominal oblíquo está acima do osso da anca). Uma vez colocada a parte para o abdominal oblíquo esquerdo, puxe pelo cinto para que fique esticado entre a parte abdominal (2) e a parte para o abdominal oblíquo (4). Faça o mesmo procedimento para colocar primeiro os elétrodos da parte lombar (3) e depois o elétrodo duplo da parte para o abdominal oblíquo direito. Assegure-se de que o cinto fique bem ajustado entre todas as partes a fim de os elétrodos estarem em contacto com a pele. A seguir, feche o cinto mediante o fecho de fixação (6).

A fim de os elétrodos não ficarem colados à pele após terminar de usar o cinto, retire-os um após outro puxando por um canto dos mesmos; logo a seguir, volte a colocar os seus plásticos protetores. Isto ajudará a prolongar a vida útil dos elétrodos.

Uso do cinto
Prima o botão de ligação durante 1 segundo a fim de ligar o **Gymform® ABS-A-ROUND.**
Gráfico A:
1. ECRÃ LCD
2. parte abdominal
3. partes para os oblíquos
4. parte lombar
5. Programa

Seleção do programa

Programa 1	Massagem geral
Programa 2	Preparação física
Programa 3	Tonificação
Programa 4	Condicionamento geral
Programa 5	Glúteos e coxas
Programa 6	Drenagem, efeito rolo e pressão

Quando o ecrã LCD (8) for ligado, visualiza-se o programa 1 (ver o gráfico A); se quiser escolher o programa 2 ou sucessivos, prima o botão de seleção de programa (11), marcado com a letra ***P***, até o programa que desejar se visualizar no ecrã. Após chegar ao programa 6, volta a aparecer o programa 1.

Seleção da intensidade

Após escolher o programa, deve premir o botão de seleção da parte do cinto (12), marcado com as letras FSB, a fim de escolher a intensidade de cada parte do cinto. No gráfico A, mostra-se que a intensidade da parte abdominal é definida pelo número acima da letra F, a das partes dos abdominais oblíquos é indicada com o número acima da letra S e a da parte lombar com os números acima da letra B. Pode escolher uma das 3 partes premindo o botão FSB; quando os dígitos da parte escolhida cintilarem, prima o botão para aumentar a intensidade (13) ou então o botão para diminuir a intensidade (14). Após escolher a intensidade, prima o botão de seleção da parte do cinto (12) para passar para a seguinte parte do cinto cuja intensidade deseje regular. É possível selecionar uma intensidade diferente para cada parte do cinto, já que cada parte do seu corpo tem sensibilidades diferentes. Cada programa tem 99 níveis de intensidade, pelo que recomendamos que aumente a intensidade do programa a pouco e pouco até se familiarizar com o aparelho. Após escolher a intensidade das 3 partes, desfrute da sessão de treino com o **Gymform®** ABS-A-ROUND.

Desligação automática

Para a sua segurança, o período automático de cada programa é de 10 minutos. O **Gymform® ABS-A-ROUND** desliga-se automaticamente 10 minutos depois de tê-lo ligado, independentemente do nível e do programa configurados.
Se desejar terminar antes a sessão, prima o botão de ligação durante 1 segundo e até o ecrã se apagar.

Regulação automática para 0

Quando o programa terminar, o aparelho desliga-se automaticamente; quando ligar o mesmo, deverá voltar a programá-lo.

Uso do minicinto de pernas e braços

Coloque a unidade Gymform® ABS-A-ROUND (1) na parte frontal do minicinto de pernas e braços (5) utilizando os seis colchetes. Assegure-se de todos eles ficarem bem fixos.
Coloque os 2 elétrodos (9) no cinto mediante os seus colchetes.
Retire o plástico protetor dos elétrodos (volte a colocá-lo quando tiver terminado de usar o aparelho).
Coloque-se o cinto na zona a tratar (ver o gráfico abaixo) e assegure-se de que o mesmo esteja bem ajustado mediante o velcro a fim de os elétrodos estarem em contacto com a pele.
Para escolher o programa e o nível de intensidade, consulte a secção "Uso do cinto". No ecrã, tem de escolher a parte do cinto marcada com a letra F a fim de ajustar o nível de intensidade.

ZONAS ONDE O MINICINTO PODE SER UTILIZADO (Gráf.4)

Parte dianteira **Parte traseira**

G) Coxa: parte inferior frontal	J) Coxa: parte superior exterior traseira	M) Trapézios
H) Coxa parte superior frontal	K) Braços: bíceps e tricípites	N) Barrigas das pernas
I) Coxa: parte superior exterior frontal	L) Braços: zona inferior	O) Coxa: parte interior

É RECOMENDÁVEL SUBSTITUIR OS ELÉTRODOS APÓS REALIZAR 30 USOS. SE PERCEBER UMA PERDA PREMATURA DE ADERÊNCIA, HUMEDEÇA COM UMA ESPONJA LEVEMENTE MOLHADA.

NOTA: Se começar a sentir calor na zona onde se tenha colocado os elétrodos ou se as contrações se tornarem mais fracas durante a sessão, o mais provável é que seja necessário substituir as pilhas; retire-as e instale umas novas. Se não se observar qualquer mudança, é provável que os elétrodos estejam a chegar ao fim da sua vida útil. Desligue o **Gymform® ABS-A-ROUND,** retire-o do corpo, coloque elétrodos novos no cinto e volte a começar a sessão.
Para a sua comodidade, o **Gymform® ABS-A-ROUND** configura automaticamente o nível de intensidade para 0 se o programa for modificado.

NOTA: Se a unidade não funcionar adequadamente, prima o botão RESET (situado na parte traseira da unidade) para reiniciar a unidade e retomar o funcionamento normal. Pode premir o botão RESET (16) com uma caneta ou com um lápis.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:

10°C – 40°C Temperatur
30% – 75% H.R. (sem condensação)
700 – 1060 hPa

Equipamento de funcionamento contínuo.
Grau de proteção contra a água IPX0.
Alimentação elétrica: 3 pilhas AAA de 1,5 V (não fornecidas)
Tensão: 3 x 1,5 V (4,5 V em total)

Programa	Largura de pulso (µS) mín.-máx.	Frequência (Hz):	Voltagem (V):
1	100	mín.-máx.	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Valores medidos a 1 KΩ)

Potência: 3 W
N.º de canais: 3 canais
O intervalo de impedâncias de carga para este produto é de 500 Ω a 20 KΩ.
Corrente máxima admissível dos elétrodos fornecidos: 120 mA (a 500 Ω).
Dimensões: 92 x 82 x 15 mm (unidade principal)
Peso: 68 g (unidade principal sem pilhas)

Este símbolo indica que o aparelho está protegido contra descargas eletrostáticas com isolamento duplo do tipo BF.

ISO 7000-1641 Guia do utilizador

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

NÃO LAVE A UNIDADE **Gymform® ABS-A-ROUND** NEM O CINTO: LIMPE-OS COM UM PANO SECO OU HUMEDECIDO.
Retire as pilhas do Gymform® ABS-A-ROUND se não o tencionar utilizar durante um período de tempo prolongado.

MANUTENÇÃO DOS ELÉTRODOS AUTOCOLANTES

- Não submergi-los em água.
- Guarde-os em um lugar fresco e seco à temperatura ambiente.
- Não arranque a etiqueta isolante.
- Após ter utilizado os elétrodos autocolantes, volte a colocar sempre os seus plásticos protetores.
- Guarde-os no saco fornecido.

PRECAUÇÕES COM AS PILHAS

Assegure-se de instalá-las corretamente antes de ligar a unidade.
Para substituir as pilhas, desligue o aparelho.
Retire as pilhas se não tencionar utilizar o aparelho durante um longo período.
Tome as precauções necessárias para eliminar as pilhas e não as deite ao fogo.

COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS

O símbolo de um contentor sobre rodas riscadoindica que Você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos. Não se desfaça deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.
Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.
As pilhas devem ser eliminadas separadamente. Para proteger o ambiente, as pilhas, mesmo as pilhas recarregáveis, não devem ser eliminadas da mesma forma que os resíduos normais da casa. Leve-as a um ponto de recolha específico e verifique que cumpra as normas legais aplicáveis em relação à eliminação de pilhas.

Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país. Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.
Fabricado na China

Wij feliciteren u met de aankoop van Gymform® ABS-A-ROUND. Uw veiligheid staat voorop en daarom verzoeken wij u om alle informatie in deze handleiding aandachtig door te lezen alvorens de **Gymform® ABS-A-ROUND** te gebruiken. Iedereen die dit apparaat wil gebruiken dient de bijgeleverde instructies te lezen en te begrijpen. Alleen goed ingelichte gebruikers kunnen het apparaat op een veilige manier gebruiken. Hartelijk dank voor het aanschaffen van **Gymform® ABS-A-ROUND**. Wij hopen dat u van uw sessies zult genieten.

WAARSCHUWINGEN

Raadpleeg uw huisarts en fysiotherapeut alvorens te beginnen met een willekeurig oefeningenprogramma, waaronder **Gymform® ABS-A-ROUND**
Lees de instructies, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen door alvorens de **Gymform® ABS-A-ROUND** te gebruiken.
Gymform® ABS-A-ROUND is ontworpen voor volwassenen die in goede gezondheid verkeren. U dient het echter voorzichtig te gebruiken. Lees de volgende richtlijnen en de handleiding alvorens dit product te gebruiken.

- **Het aanbrengen van de kleefelektroden vlakbij de thorax kan het gevaar voor hartfibrillatie doen toenemen.**
- **Het gelijktijdig aansluiten van chirurgische apparatuur met hoge frequentie op de contactpunten van de GYMFORM® ABS-A-ROUND kan brandplekken veroorzaken en de GYMFORM® ABS-A-ROUND beschadigen.**
- **De werking van een apparaat voor korte-golftherapie of van een magnetron in de buurt (op bijvoorbeeld 1 m) kan instabiliteit in het uitgangsvermogen van de GYMFORM® ABS-A-ROUND veroorzaken.**
- **Dit is een apparaat met een krachtige elektrostimulatie van de spieren. Als u direct begint met het oefeningenprogramma van het hoogste niveau, kan dit letsel veroorzaken. Begin daarom met lage niveaus en voer het niveau geleidelijk aan op.**
- **Gebruik het apparaat niet bij dieren of kinderen.**
- **Gebruik het niet tijdens het rijden of terwijl u slaapt.**
- **Gebruik het niet in de badkamer of in andere ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.**
- **De batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald alvorens het af te danken.**
- **De batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald, zodat ze veilig kunnen worden afgevoerd.**
- **Dit apparaat mag gebruikt worden door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, mits zij dat onder toezicht doen of de juiste aanwijzingen hebben gekregen over hoe ze het apparaat op een veilige manier moeten gebruiken en als ze begrijpen welke gevaren ermee gepaard gaan. Reinigings- en onderhoudswerkzaamheden moeten worden uitgevoerd door de gebruiker en mogen niet door kinderen worden gedaan zonder toezicht.**

Gebruik de Gymform® ABS-A-ROUND NIET:

- Als u een elektronisch implantaat heeft (zoals een pacemaker) of als u hartproblemen heeft.
- Als u zwanger bent of denkt zwanger te zijn.
- Als u kanker of epilepsie heeft of onder de behandeling van een arts staat wegens een cognitieve stoornis.
- Tijdens de periode van borstvoeding.
- Als u hoge koorts heeft.

Voor vrouwen: u dient te wachten met het gebruik van Gymform® ABS-A-ROUND:

- Tenminste zes maanden na de geboorte van uw kind (na raadpleging van uw arts).
- Een maand na de plaatsing van een intra-uterien anticonceptiemiddel.
- Tenminste drie maanden na een keizersnede (na raadpleging van uw arts).
- De eerste dagen van uw menstruatie.

Om de Gymform® ABS-A-ROUND-unit te gebruiken, moet u toestemming vragen aan uw arts of fysiotherapeut:

- Indien u rugproblemen heeft. U moet er tevens voor zorgen dat u de intensiteit laag houdt.
- Indien u aan een ernstige ziekte lijdt of een ernstig wond heeft die niet in deze sectie worden genoemd.
- Indien u recentelijk geopereerd bent.
- Indien u insuline neemt vanwege diabetes.

Neem bij het plaatsen van de gordel altijd het volgende in acht:

- Plaats de grote gordel UITSLUITEND op de buikzone, schuine buikspieren en lumbale zone.
- Plaats de kleine gordel UITSLUITEND op de hierna te noemen lichaamsdelen.
- Plaats de gordel niet op de hals, op de borst en rug zodanig dat de elektriciteit via het hart loopt (dat wil zeggen, een kleefelektrode op de borst en de andere op de rug), op de geslachtsdelen, op littekens, moedervlekken, spataderen of op het hoofd.
- Plaats de elektroden niet op recente littekens, ontstoken huid, geïnfecteerde zones of zones die gevoelig zijn voor acné, trombose, andere vasculaire problemen (spataderen), of andere lichaamsdelen met verminderde gevoeligheid.
- Plaats ze niet op zones met letsel of met beperkte beweeglijkheid (fracturen of verstuikingen).
- Plaats de gordel niet rechtstreeks op metalen implantaten. Ze moeten op de spier worden geplaatst die daar het dichtst bij ligt.

Mogelijke bijwerkingen:

Er bestaan enkele rapporten over reacties van de huid op het gebruik van elektrostimulatie-apparaten, waaronder allergieën, aanhoudende roodheid van de huid en acné.
Als u een van deze symptomen waarneemt, schakel het apparaat dan uit en raadpleeg uw arts.

Als u nooit eerder een oefeningenprogramma heeft gevolgd of als het heel lang geleden is dat u er een heeft gevolgd:
Raadpleeg uw huisarts.

Voorzorgsmaatregelen:

- Gebruik **Gymform® ABS-A-ROUND** niet gedurende de slaap of als u slaperig bent.
- Gebruik **Gymform® ABS-A-ROUND** niet als uw lichaam in aanraking is met water.
- Houd het product uit de buurt van kinderen.
- Gebruik **Gymform® ABS-A-ROUND** niet samen met andere apparaten die elektrische stroom overbrengen op het lichaam of met willekeurige andere machines.
- Sluit de metalen haakjes of de kleefelektroden niet aan op andere voorwerpen.
- Breng geen wijzigingen in het apparaat aan.
- Maak alleen gebruik van de door Industex geleverde kleefelektroden.
- Plak twee kleefelektroden niet vlak naast elkaar.
- Als een van de twee kleefelektroden niet op de juiste wijze is geplaatst, kunt u prikkelingen voelen.

N.B:

- De normale werking van het product kan worden verstoord door elektrostatische storingen. U hoeft alleen maar op de RESET-knop (16) te drukken om de normale werking te hervatten.

ONDERDELEN:

- 1 uitneembare **Gymform® ABS-A-ROUND**-unit met 6 programma's
- 1 **Gymform® ABS-A-ROUND-**gordel
- 1 speciale mini-gordel voor de arm- en beenspieren
- 6 zelfklevende elektroden (waarvan 2 dubbele)
- 1 handleiding
- 1 reistas
- 1 dieetboek

BESCHRIJING VAN HET PRODUCT (Afb.1):

Gymform® ABS-A-Round unit

1. Gymform® ABS-A-Round unit
2. Gordel: buikgedeelte
3. Gordel: lumbaal gedeelte
4. Gordel: schuine buikspieren
5. Mini-gordel voor armen en benen
6. Kliksluiting
7. Gordel-aansluitingen
8. LCD-scherm.
9. Kleefelektroden voor buik- en lumbale zones
10. Aan-knop
11. Programmakeuzeknop
12. Keuzeknop-gordeldeel
13. Knop voor het verhogen van de intensiteit
14. Knop voor het verlagen van de intensiteit
15. Band voor het afstellen van de gordel
16. RESET-knop
17. Dubbele kleefelektroden voor de schuine buikspieren

Aanbrengen van de gordel:

Montage:
Verwijder de deksel van het batterijvakje (batterijen zijn niet bijgeleverd) aan de achterzijde van de eenheid (1) en doe er 3 AAA-batterijen in.
Plaats de 3 batterijen op de juiste wijze volgens de polariteitsmerktekens. De polariteit is aangegeven in het batterijvakje. Doe de batterijen erin zoals op de afbeelding te zien is (Afb.2).
Plaats de deksel weer op het batterijvakje.

Aanbrengen:
Bevestig de Gymform® ABS-A-ROUND-unit (1) aan de voorzijde van de gordel met behulp van de 6 haakjes. Controleer of ze allemaal goed vast zitten omdat de gordel anders niet goed werkt.
Bevestig 2 kleefelektroden (9) op het buikgedeelte (2) en 2 kleefelektroden op het lumbale gedeelte (3) van de gordel.
Plaats de 2 dubbele kleefelektroden (17) op de 2 gedeelten voor de schuine buikspieren.

Verzeker uzelf ervan dat de gordel-aansluitingen (7) tussen het buikgedeelte, lumbale gedeelte en dat voor de schuine buikspieren van de gordel perfect zijn aangesloten, door te controleren of het volgende merkteken bij elke gordel-aansluiting (7) niet zichtbaar is (Afb.3).
Verwijder de plastic bescherming van de klee
felektroden (9) die zich op het buikgedeelte van de gordel (2) bevinden. Plak de kleefelektroden op uw buikspieren. Verwijder vervolgens de plastic bescherming van 1 dubbele kleefelektrode (17) voor de linker schuine buikspier en plaats deze elektrode op de schuine buikspier. Deze bevindt zich boven het heupbeen. Nadat u dit gedeelte voor de linker schuine buikspier geplaatst heeft, trek de gordel aan zodat deze strak tussen het buikgedeelte (2) en het deel voor de schuine buikspier (4) komt te zitten. Ga op dezelfde wijze te werk om de kleefelektroden eerst op het lumbale deel (3) en vervolgens de dubbele kleefelektrode op de rechter schuine buikspier te plaatsen. Controleer of de gordel goed strak tussen alle lichaamsdelen zit, zodat de kleefelektroden in contact zijn met de huid. Maak de gordel vervolgens door middel van de kliksluiting (6) dicht.

Verwijder de kleefelektroden zodra u klaar bent met het gebruik van de gordel. Trek ze een voor een aan een hoek los, om te voorkomen dat ze aan de huid blijven plakken. Breng vervolgens de plastic bescherming weer op de kleefelektroden aan. Zo verlengt u de levensduur van de kleefelektroden.

Gebruik van de gordel
Druk op de aan-knop en houdt deze 1 seconde ingedrukt om de **Gymform® ABS-A-ROUND** in te schakelen.
Afbeelding A:

1. LCD-SCHERM
2. buikgedeelte
3. gedeelten voor schuine buikspieren
4. lumbaal gedeelte
5. Programma

Programmakeuze

Programma 1	Algemene massage
Programma 2	In vorm komen
Programma 3	Versteviging
Programma 4	Algemene conditie
Programma 5	Billen en dijen
Programma 6	Drainage, roller- en drukeffect

Het LCD-scherm (8) gaat aan en geeft het programma 1 weer (zie afbeelding A). Als u programma 2 of het volgende programma wilt kiezen, druk dan herhaaldelijk op de programmakeuzeknop (11) met de letter ***P*** totdat op het scherm het gewenste programma verschijnt. Bij programma 6 springt het scherm weer naar programma 1.

Intensiteit kiezen
Nadat u het programma heeft gekozen, moet u de intensiteit van ieder deel van de gordel selecteren met de keuzeknop-gordeldeel (12), die is aangeduid met de letters FSB. Zoals u in afbeelding A kunt zien, is de intensiteit van het buikgedeelte aangegeven met het nummer dat boven de letter F staat, voor de delen van de schuine buikspieren is dit de letter S en voor het lumbale gedeelte de letter B. Door op de knop FSB te drukken kunt u kiezen tussen de drie delen. Druk, als de cijfers van het gekozen gedeelte gaan knipperen, op de knop om de intensiteit te verhogen (13) of op de knop om de intensiteit te verlagen (14). Heeft u de intensiteit ingesteld, druk dan op de keuzeknop-gordeldeel (12) voor het volgende deel van de gordel waarvan u de intensiteit wilt afstellen. U kunt voor ieder deel van de gordel een verschillende intensiteit selecteren, aangezien elk lichaamsdeel een verschillende mate van gevoeligheid heeft. Ieder programma heeft 99 intensiteitsniveaus en wij raden aan de intensiteit van het programma geleidelijk te verhogen, totdat u vertrouwd bent met het apparaat. Als u de intensiteit van de 3 delen hebt gekozen, kunt u genieten van de trainingssessie met **Gymform ABS-A-ROUND.**

Automatische uitschakeling
Voor uw veiligheid is de duur van ieder programma automatisch ingesteld op 10 minuten. De **Gymform® ABS-A-ROUND** wordt 10 minuten na het inschakelen automatisch uitgeschakeld, ongeacht de het ingestelde Niveau en Programma.
Indien u de sessie voortijdig wilt beëindigen, druk dan op de aan-knop en houd deze 1 seconde ingedrukt totdat het scherm uit gaat.

Automatisch op 0 terugzetten
Als het programma is afgelopen, wordt het automatisch uitgeschakeld. Bij het opnieuw inschakelen moet u het opnieuw programmeren.

Gebruik van de mini-gordel voor benen en armen
Plaats de Gymform® ABS-A-ROUND-unit (1) aan de voorzijde van de mini-gordel voor armen en benen (5) met behulp van de zes haakjes. Controleer of ze allemaal goed vast zitten.
Plaats de 2 kleefelektroden (9) op de gordel door middel van de haakjes.
Verwijder de plastic bescherming van de kleefelektroden (vergeet niet om ze na gebruik weer aan te brengen).
Plaats de gordel op de te behandelen zone (zie onderstaande afbeelding) en controleer of hij goed aansluit door middel van het klittenband, zodat de kleefelektroden in contact zijn met de huid.
Raadpleeg, om een programma en intensiteitsniveau te kiezen, de paragraaf over het gebruik van de gordel.
Selecteer op het scherm het deel van de gordel dat is gemarkeerd met de letter F om het intensiteitsniveau in te stellen.

ZONES WAAR DE MINI-GORDEL VOOR BENEN EN ARMEN GEBRUIKT KAN WORDEN (Afb.4)

Voorzijde	Achterzijde
G) Onderste gedeelte van het bovenbeen aan de voorzijde	K) Armen: biceps en triceps.
H) Bovenste deel van het bovenbeen aan de voorzijde	L) Binnenkant van de armen
I) Bovenste deel van het bovenbeen aan de buitenzijde voor	M) Trapeziumspier
J) Bovenste deel van het bovenbeen aan de buitenzijde achter	N) Kuiten

WIJ RADEN AAN OM DE KLEEFELEKTRODEN NA 30 SESSIES TE VERVANGEN. ALS U MERKT DAT HET KLEEFVERMOGEN EERDER VERMINDERT, MAAK DE ELEKTRODEN DAN MET EEN IETS VOCHTIGE SPONS NAT.

N.B.: Als u merkt dat de plaatsen waar u de kleefelektroden heeft geplaatst, warm worden of de contracties gedurende de sessie zwakker worden, moeten de batterijen waarschijnlijk worden vervangen. Verwijder ze en plaats nieuwe batterijen. Als u daarna geen verschil merkt, is het mogelijk dat de kleefelektroden het einde van hun levensduur hebben bereikt. Zet de **Gymform® ABS-A-ROUND** uit, verwijder hem, breng de nieuwe kleefelektroden op de gordel aan en herstart de sessie.
Voor uw comfort stelt de **Gymform® ABS-A-ROUND** het intensiteitsniveau automatisch in op "0" als u het programma wijzigt.

N.B.: Als de eenheid niet goed werkt, druk dan op de RESET-knop (aan de achterzijde van de eenheid) om hem opnieuw te starten en de normale werking voort te zetten. Druk op de RESET-knop (16) met een pen of een potlood.

TECHNISCHE SPECIFICATIES:
Temperatuur 10 °C – 40 °C
Relatieve vochtigheid 30-75% (zonder condensatie)
700 -1060 hPa

Apparaat met continue werking.
Beschermingsgraad tegen water IPX0.

Voeding: 3 AAA-batterijen van 1,5 V (niet bijgeleverd)
Spanning: 3 x 1,5 V (4,5 V totaal)

Programme	Pulse Width (µS) min-max	Frequency (Hz): min-max	Voltage (V):
1	100	2	50
2		90	
3		120	
4		90 / 120	
5	120	10	
6		50	

(Gemiddelde waarden bij 1 kΩ)

Vermogen: 3 W
Aantal kanalen: 3 kanalen
Het bereik van de lastimpedantie voor dit product is 500 Ω a 20 kΩ.
Maximaal toelaatbare stroom van de bijgeleverde kleefelektroden: 120 mA (bij 500 Ω).
Afmetingen: 92 x 82 x 15 mm (hoofdunit)
Gewicht: 68 g (hoofdunit zonder batterijen)

Dit symbool geeft aan dat het apparaat is beveiligd tegen elektrostatische ontladingen met dubbele isolatie van het type BF.

ISO 7000-1641 Gebruikersgids

REINIGING EN ONDERHOUD
WAS DE **Gymform® ABS-A-ROUND-UNIT** EN DE GORDEL NIET: WRIJF HEM MET EEN DROGE OF VOCHTIGE DOEK SCHOON.

Verwijder de batterijen van de Gymform® ABS-A-ROUND als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.

ONDERHOUD VAN DE KLEEFELEKTRODEN
- Dompel ze niet onder in water.
- Bewaar ze op een koele en droge plaats op kamertemperatuur.
- Verwijder het isolerende etiket niet.
- Breng na gebruik altijd de plastic beschermingen weer op de kleefelektroden aan.
- Bewaar ze in de bijgeleverde tas.

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE BATTERIJEN
Kijk of u de batterijen goed hebt geïnstalleerd alvorens de eenheid in te schakelen.
Zet het apparaat uit alvorens de batterijen te verwisselen.
Verwijder de batterijen als u de unit gedurende langere tijd niet gebruikt.
Neem de nodige voorzorgsmaatregelen in acht voor het afdanken van de batterijen en gooi ze niet in het vuur.

HET AFDANKEN VAN MATERIALEN
Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften afgevoerd wordt. Voer dit product niet via het gewone huisvuil af. U dient het volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften af te voeren. Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die een zeer schadelijk effect op het milieu of de menselijke gezondheid hebben en dienen op een passende wijze gerecycleerd te worden.

De batterij moet gescheiden worden ingezameld. Om het milieu te beschermen mogen batterijen (en evenmin oplaadbare batterijen), niet samen met het gewone huisvuil worden weggegooid. Breng ze naar een inzamelpunt en controleer of er voldaan wordt aan de toepasselijke wettelijke normen omtrent het afdanken van batterijen.

Kwaliteitsgarantie:
Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van elk betreffend land is vastgelegd.
Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van een verkeerd of nalatig gebruik, commercieel gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Gefabriceerd in China

GYM form

ABS-A-Round

Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta
08950 Esplugas de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com

venteo
9 Chaussée Jules César
Bat 1 Entrée 116 BP 50247 OSNY
95523 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr

ISL GmbH
Fritz-Bock-Straße 5
D-26121 Oldenburg Germany
www.isl-de.com
+49 (0) 441 95 07 08-0

BEST DIRECT
Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 145 870 537

Best Direct B.V.
Thermiekstraat 1, 6361 HB NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl

Best Direct International ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige
077 033 0300 www.bestdirect.se

CE

REF: VDPGYCIND0016